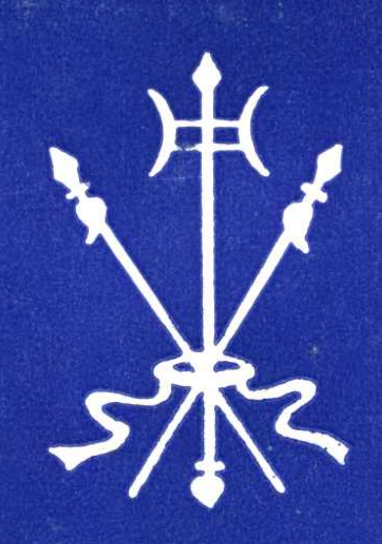


长拳

少林拳

中国武术

责任编辑：宗起国
封面设计：罗龙平
　　　　　赵定群



ISBN 7-5390-0248-4/G·17
定价：3.50元

武术锻炼丛书

长　拳　少林拳

徐淑贞　李德芳　编著

江西科学技术出版社

武 术 锻 炼 丛 书
长拳　少林拳
徐淑贞　李德芳　编著
江西科学技术出版社出版
（南昌市新魏路）
江西省新华书店发行　江西印刷公司印刷
开本787×1092 1/32　印张11　字数25万
1989年8月第1版　1989年8月第1次印刷
印数1—10,000
ISBN 7-5390-0248-4/G·17　定价：3.50元

前　言

为了适合广大武术爱好者学习的需要，我们在多年教学、训练的基础上，根据由浅入深，由易到难，由简到繁的教学、训练原则，编写了这本《长拳、少林拳》。

本书除编排了大量的基本功和基本动作以外，还编排了具有代表性的组合动作练习，特别选编了儿童长拳、连环长拳二十四势、少林金刚拳、子午拳、基础长拳、练步拳、九刚拳等拳的套路练习。适合各种不同水平的人进行选择使用，对初学者和初步掌握了武术动作技术的人尤为适用。

由于我们的水平有限，经验不足，在编写过程中难免有这样或那样的缺点，恳请读者批评指正。

作　者

1988年于北京

愿武术深入千家万户

——祝贺“武术锻炼丛书”的出版

武术是我国宝贵的民族文化遗产，被人们称为“中华瑰宝”。在我国几千年的历史中，武术在军事上、体育上、医疗上、艺术上发挥了巨大的作用。今天，在举国上下振兴中华，建设四个现代化的社会主义强国的历史新时期，武术仍将是增强人民体质，建设两个文明，使体育社会化、群众化的重要手段。难怪最近两年国内出现了一股宣传武术、学练武术的热潮。这股“武术热”不仅吸引了国内广大武术爱好者，而且影响遍及五大洲。很多从事武术工作的老同志深有感慨地说：“武术欣逢盛世”，“武术走向世界”。

武术来自人民，人民需要武术。武术事业的发展不只需要全体武术工作者的努力创造，更需要社会各行各业的支持合作。特别应该指出：我国新闻界、出版界、文艺界在宣传、发展武术事业中做了大量工作。长期以来，我国武术的传播主要依靠“口传手授”。尽管早在四百多年前，我国就出现了比较完善的有图有诀的武术书籍。但是直到解放前夕，我国武术书籍的出版却寥若寒星，少得可怜。新中国成立以来，这种状况有了根本转变。大批武术资料、书籍、挂图的出版，有力地推动了武术的挖掘、整理、研究、普及、提高等工作。这次江西人民出版社编辑出版的一套“武术锻炼丛书”，对武术的宣传普及，无疑将是又一个新的促进。

据我所知，江西人民出版社的同志筹划出版武术书籍由来已久。记得早在1978年，他们就向有关方面约征稿件，以后又逐步充实、系统，决定编成一套“丛书”。最近我看了部分稿件很受启发，觉得这套丛书有这样几个特点：

一、面向普及，取舍适当。中华武术内容十分丰富，常见的流行拳种不下百种之多，器械内容所谓“十八般兵器”，实则远不止十八种。这样多的武术项目，难免使初学者不知所措，难以选择。编辑同志针对初学者需要，从普及出发，选择了长拳、少林拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、通背拳、翻子拳、劈挂拳等九个不同拳种，分类分册出版，基本上概括了我国武术南拳北腿、远取近功、刚柔相济的风貌。器械内容，“丛书”选取了刀、枪、剑、棍四类，有长有短，重点突出。这样就为初学武术者入门引路提供了方便。

二、内容充实，循循善诱。“丛书”对每个拳种和器械的介绍，都包括了基本知识、基本功训练、基础套路、传统套路、竞赛自选套路等几部分内容，从而使初学者对该拳种或器械能有一个全面了解，既可循序渐进地学习掌握该项技术，又可以从中选择适合自己需要的部分重点练习。

三、实事求是，质朴无华。著论作者、编者对这套丛书的工作态度都是认真的，严肃的。据我了解。本书的作者都是学有专长，多年从事武术教学、教练工作的同志。他们具有丰富的实践经验，其中不少人称得上是造诣深厚的专家。“丛书”中对一些拳种的介绍还是近年来首次出版问世，一些观点颇有独到见解和一定深度，行文引论也体现了实事求是的精神，绝无玄虚迷信、标榜门户、哗众取宠之意。这一点在武术出版物中值得大力提倡，它对正确引导武术爱好者，尤其是青少年爱好者正确认识武术，学习武术十分重要。这也表明，本书的编者

不仅对书的内容、图文下了功夫，而且在发扬我国武术“德艺并重”的优良传统上也认真把了关。

当然也应该客观地指出，“丛书”的某些部分还存在论述不够全面，文图不够生动的缺点和其它一些不足。但作为一部武术普及读物能取得现有成绩。我认为是值得肯定，并热心向读者推荐的。

我祝贺这套丛书的出版，希望通过它做为桥梁，使武术更加深入千家万户。

李天骥

1985年元旦于北京

目　录

第一章　少林拳简介

一、少林拳与少林武术

武术是我国传统的体育项目，内容繁多，就其拳术来说具有几十种之多。长拳和少林拳则为拳术类的主要拳种之一，历史由来已久。据史料记载，少林拳乃传于少林寺。

少林寺座落在河南省嵩山的西麓，它面对少室山，背依五乳峰，群峰环抱，松柏迭翠，清泉注流。由于它座落在少室山背阴的茂密丛林中，故名"少林寺"。少林寺始建于公元495年，是北魏教帝为印度僧人陀（亦名佛陀）修建的。公元573年，周武帝禁止佛、道二教，少林寺遭废弃。隋唐以后，佛教兴盛，少林寺又恢复了往日的香火。到了元朝末年，少林寺又遭到了起义军的火焚。明、清两代政府又重新修建了少林寺，现在寺内许多建筑都是那时重修的。"少林寺"的门匾，就是出自清康熙皇帝的手笔。1928年，大军阀石友三又一次焚毁了少林寺。千余年来，少林寺历尽沧桑，只有到了新中国诞生以后，才获得了新生。建国后，政府多次对其进行修缮，加强了管理，今天，它已经向国内外游人开放，迎接四方慕名而来的客人。

少林寺不仅以风景优美，佛教禅宗的圣地而闻名，而且以显赫的武功著称于世。它有"天下第一名刹"的美称，更有"天下功夫出少林"的说法。

“浮屠善约多技能，少林拳法世稀有”。那么，谁是少林武术的创始人，这个问题，至今尚无定论。有这样一种说法，少林武术最初只有十八式，是天竺僧人达磨来华到了少林寺后创编的，后来演变为少林寺拳法，但不少武术史家提出异议，认为达磨是禅祖鼻祖，不过，它不是少林寺僧人，也不会武功。目前对创始人的问题尚是一个悬案，尚待进一步研究。

少林寺武功闻名始于隋末，“十三棍僧救唐王”成为脍炙人口的故事，电影《少林寺》反映的就是这一时期的史实。以后少林武术日益发展，“武以寺名，寺以武显”，少林武功的内容也不断丰富，寺僧邀请各地武林名家来传艺，派出僧人传授武功。不少武术名家也来到少林寺，明将余大猷、武林家程宗猷都曾访问过这里，拜师学艺。少林寺实际上成了全国会武之地，得以集家之长，汇武艺之精。

少林寺拳法十分丰富，既有进退快速、变化矫捷、拳脚并用的长拳类拳术，也有刚劲饱满，短小势烈类似南拳一类的短打拳术。既有注重意气操练、强调呼吸吐呐、刚柔并蓄的柔拳，心意拳一类的内功拳，还有象形取意，生动活泼的、形态各异的罗汉拳，猴拳等。在器械方面，除了著名的少林棍法，剑、鞭、戟、刀等十八般兵器皆有传插，此外，还有各种脏功，硬功、轻功、气功各种武术操练。

二、少林拳的内容和特点

少林拳与前面讲过的少林武术是两个不同的概念。少林拳是少林武术的重要组成部分，从广义上讲是传统长拳的别称。它以踢、打、摔、拿为主要技法，以拳法敏捷，明快有力，拳脚并用，动作朴实，灵活多变为真特点。可以概括为快、硬、

灵、实四个字。

“快”：指动作快速敏捷，有迅雷不及掩耳之势，拳谚有：“拳之有形，打之无形”的说法，也有“动如风，灵如猿”的形象，说明它快。

“硬”：指劲力刚硬，饱满，力如千钧，刚中寓柔。

“灵”：指在踢、打、摔、拿各种技法运用中，要善于变化，声东击西，虚实莫测，佯攻而实退，使人防不胜防。同时，动作灵活优美，富于变化，拳谚用“秀如猫，抖如虎，行如龙，站如钉”来形容其变化多端的战术。

“实”：指朴实无华，不练花架，非打即防。拳谚有“拳打一条线”，“拳打卧牛之地”的说法，即拳法的起、落、进、退、反、侧、收、纵全在一条线上运动，不过两三步之地，动作朴实有力。

少林拳在各地流传很广，据有关部门不完全统计，全国传统的少林拳套路有三百种以上，其中比较著名的有：大洪拳、小红拳、罗汉拳、朝阳拳、青龙出海、八步连环拳、金刚拳、练步拳、七星拳、梅花拳、炮拳等等。

少林拳大多数动作是由大肌肉完成的，动作幅度大，变化多，并具有许多伸屈、回环、平衡、跳跃、跌扑等动作，因此对人体的肌肉发育，关节灵活，内脏功能的改善，以及各项身体素质都有良好的锻炼作用。

少林拳的形体动作具有雕塑美感，演练时给人以龙腾虎跃，优美动人的艺术享受，经常练习既可以锻炼雄姿壮势的体魄和克敌制胜的技巧，又可训练斗志，提高耐力。

第二章　长拳简介

一、长拳和新编长拳的内容、特点

长拳名称由来已久，早在明代戚继光的著作中就有了“三十二势长拳”的记载，并传说此拳为宋太祖赵匡胤所创，因而长拳又称太祖拳。清朝中叶，又有太极长拳一百零八势的流传，当时，长拳作为太极拳的别称，因为这种拳做起来“如长江大河滔滔不绝”。历史上这两种拳分别指两种内容特点迥然不同的拳种。近代长拳的含义已经完全不同。近代长拳是指我国流传的查拳、花拳、炮拳、洪拳、华拳、六合拳、翻子拳、戳脚、少林拳、弹腿等一类拳术的总称。这类拳术的共同特点是：拳法快速有力，动作舒展大方，节奏分明，并多起伏转折。在技击特点上，强调效长击远，主动出击，急进急退，以快制慢，以刚为主。1902年，武术理论考证家徐哲东先生在《国技论略》一书中，形容这种拳术“全在活泼骠悍，其进也急，其退也疾，飘忽不定，使人无从揣测，在能蹈瑕抵隙，令人不暇自顾”。“以其进退疾速，可以遐举遥击，其取势远，故谓之长拳也。”新中国成立以后，国家体委根据传统长拳的风格特点，对这类拳术做了专门整理，制定了统一的规格标准，编写了规定教材和竞赛规则，推动了长拳的教学和训练，以及竞赛活动的开展和普及。习惯上，人们把整理后的长拳叫新编长拳。

新编长拳是近廿年来发展起来的新拳种。它既适合基础武

术训练，又适合于进行竞赛和技术提高。经过整理的新编长拳有以下几个特点：

1.突出了快速灵活，矫健有力，动静相间，节奏鲜明的拳术风格，进一步丰富和发展了动作内容。

2.发扬了长拳中要求关节、肌肉、韧带大幅度活动的特点，运动强度和氧气消耗量进一步提高，从而有利于身体素质的全面发展。

3.在保持长拳传统特点的基础上，提高了艺术性、技巧性，使长拳动作更加优美舒展，引人入胜，体现了武术、体操、舞蹈的完美结合。

4.姿势动作有了统一的规格要求，有利广泛开展和竞赛。

新编长拳是以套路练习形式为主的拳法。它的训练内容包括：基本功、单练套路、对练套路。新编长拳的单练套路可以分为两种：

1.规定套路：由国家体育部门统一制定。分为甲组、乙组、丙组（初级）三个不同级别。每组都包括有长拳、刀术、剑术、棍术、枪术五种套路。每个套路由于难度不同，数量也有不同的规定动作所组成，供不同程度的教学训练采用。

2.自选套路：对动作数量、组别、规格、完成时间提出统一要求，但具体动作由本人自由选编。例如，在全国武术比赛中，长拳自选套路规定：至少包括三种主要手型，五种主要步型，五种以上的拳法和掌法，三种不同组别的平衡和跳跃，四种不同组别的腿法以及有一定限制的翻腾、跌扑动作。成年组长拳套路时间不得少于一分二十秒。

与新编长拳共存的传统长拳，近年来在全国也有广泛的普及和提高。它在保持了长拳传统风格的基础上，充分发挥了各传统拳种流派特长。例如：查拳充分体现出小巧灵便的特点；

翻子拳则发挥其拳法密集、气势磅礴的特点；戳脚及弹腿等则突出腿法之长，表现其“手是两扇门，全凭腿打人”的技法特点。竞赛中，传统长拳套路的内容、数量、组别上皆不做统一规定。

二、长拳的技术要领

长拳的技术要领包括：功架、协调、劲力、精神、节奏、风格等方面。这些要领是相互联系，相互影响的。在武术竞赛中，对长拳技术的判断，主要是围绕上述要领提出要求、规定分值的。具体要求是：

1.动作规格：长拳的外观动作又称为功架，它包括姿势（指瞬间静止的定势）和方法（指运动中运用的技法）两部分。动作规格就是要求人们在练习和比赛中做到姿势正确，方法准确。它是长拳技术的最基本要领，也是其他技术环节发挥的基础。在武术竞赛中，动作规格的分值占总分数的百分之六十。所谓姿势正确是指每个姿势（包括空中造型）的手型、步型、身型都要与规格要求相符。例如：弓步要做到前腿屈弓，后腿蹬直；马步要做到大腿接近水平，两脚平行；虚步要做到前虚后实，虚实分明。身型要求做到：头顶，颈直，肩平，胸挺，背正，腰塌等等。方法准确是指踢、打、摔、拿各种技击方法和进退起伏、跌扑滚翻、跳跃、平衡等各种运动方法，都要做到清楚准确。其中的手法、步法、身法、腿法的运用要与规格相符，速度、力度、高度、程度、响度都要符合质量要求。例如：推掌、插掌、砍掌、劈掌、击掌都属于进攻性掌法，但各自的运动方法不同，动作路线，用力部位，攻击点等等也就不一样，必须准确地加以区别。长拳谚语中有“拳如流

星眼似电，腰如蛇行步赛粘"的形容，它形象地概括了长拳拳法快速有力，眼法注视有神，身法柔韧灵活，步法稳健扎实的技术要领。在运用中应该充分地准确地表现出来。

2.配合协调：长拳不仅要求手、眼、身、步相互配合，还要求意念、精神、呼吸、劲力与外形动作协调配合，使周身内外形成一个整体。中国武术家常有"三节"、"六合"的说法。传统长拳中还有一种以"六合"命名的"六合拳"。"三节"是把周身或肢体分为上、中、下三部分。运动中要互相呼应，贯穿连接。"六合"指手与足合，肩与胯合，肘与膝合，神与意合，意与气合，气与力合。它表达了包括长拳在内的中国拳法周身协调，内外统一的技术要领。

3.劲力顺达：武术很注重用力技巧，长拳要求顺势发力，力达顶点，快速准确，气力合一。长拳发力要有突然性、爆发力、完整性，并要求表现出脆快集中富有弹性的"寸劲"。尽管长拳劲力充沛饱满，但运用中都要体现刚中寓柔，张弛结合，反对僵硬机械的拙力。收效及时，反应迅速。

4.精神贯注：长拳练习要求形神兼备，情绪饱满，精神贯注，表现出勇敢、坚毅、机敏的气概。尤其眼神的运用，要与运动作密切配合，手到眼到，形神一体；但是不能表现为面部紧张，横眉怒目或咬牙切齿，乱喊乱叫，从而使人感到凶恶可怕。长拳的精神状态要通过动作传神，而不是用面部表情去体现。在练习中面部要保持神态舒展、庄重自信的神情，动作起来都要有一泻千里，勇往直前，无坚不摧的气势。

5.节奏鲜明：长拳包括了很多由快慢、动静、虚实、起伏、刚柔、吞吐构成的变化。这些矛盾的对立面互相衬托，互相转化，使拳法构成了波澜起伏，生动活泼的节奏，形成了心静目悦的韵律，给人以充分的美感。我们在练习中，处理好拳法的

节奏，会使技术发挥的更充分，风格表现的更鲜明。长拳要领中有："动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风"的描述，称为长拳"十二型"。它生动地表现了长拳的节奏感，使拳法静有势、动有韵，富有生动。否则就会使拳法变得平淡枯燥，失去活力。

6.风格突出：各种拳法都是通过不同的功架、方法、劲力、节奏，表达出特有的风格特点。长拳要体现出勇猛、刚健、灵活、明快、稳定流畅的风格，从而显示其特有的个性。如不能正确表现出拳术风格，就等于文章缺乏文题，人物缺少性格，也就没有生命力。

三、锻炼价值和注意事项

基本功和基本动作则为长拳、少林拳的主要基础练习，其内容包括肩、臂、腰、腿、手、步以及跳跃、平衡等练习，经常进行系统、正规的训练，对增加各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力有良好的作用。能够全面发展人体的耐力、速度、力量、柔韧、协调、灵活等素质。特别是对于年轻人，经常进行训练对提高其弹跳、爆发力、灵敏性等效果更为显著。

但是，也不能盲目从事。初学者要注意由易到难，循序渐进，随着技术的掌握和体质的增加，逐渐增大运动量和动作难度，如：在掌握了基本功和基本动作以后，可以过渡到难度较小的套路或难度较大的组合动作练习，以体会动作与动作之间的连接和上下肢的配合。

此外还要正确地掌握运动方法，持之以恒地进行练习，每

一个动作都有其身体运动的特点、要求和规格，正确掌握它不仅姿势优美，而且锻炼效果显著，对提高人体机能有很大的影响。

目前所进行的拳术练习，多是以套路形式进行的，然而每一个套路是由几段动作组成的，段落又是由单个动作组成的，因此可以看到每一个动作则为套路的基础。练习者只有较好地掌握了基本功和基本动作以后，才能准确、熟练地进行套路练习。

第三章　长拳基本动作练习

第一节　手型、手法

一、手型

1.拳：五指卷握，拇指紧压在食指和中指的第二指节上（图A 1）。

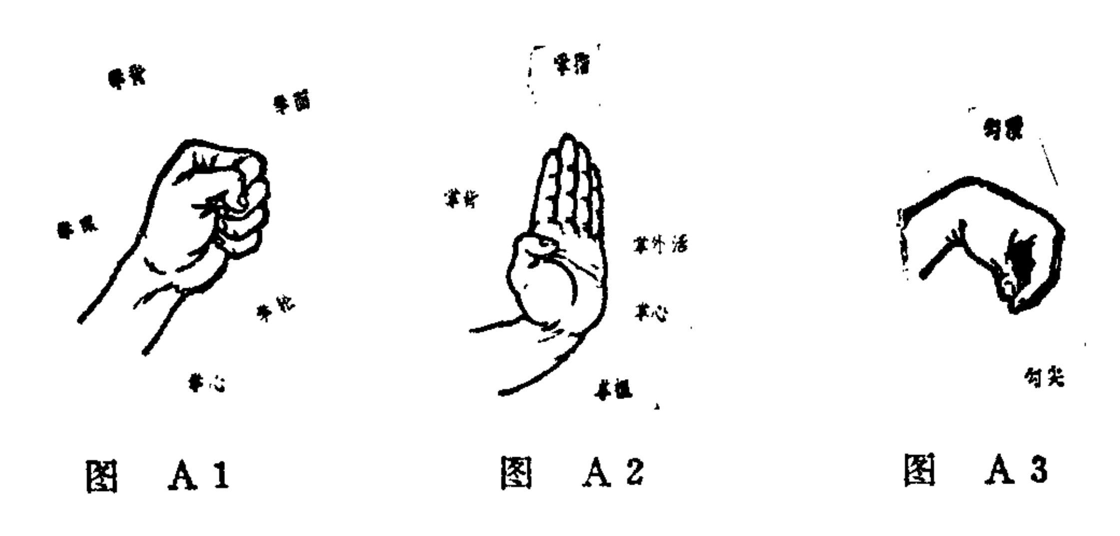


图　A 1　　　图　A 2　　　图　A 3

要点：握拳要紧，拳面要平。

2.掌：五指并拢，拇指弯屈，其余四指伸直（图A 2）。

要点：手指并拢要紧，不要分开，并尽量伸直。随掌法变化，拇指也可伸直外展（八字掌），或者其余四指交错叠拢（瓦楞掌）。

3.勾：五指的第一指节捏拢在一起，同时屈腕（图A 3）。

要点：五指不可过于弯屈。尽量屈腕。

二、手法

1.冲拳

（1）两脚平行开立，与肩同宽，两手握拳抱于腰间，拳心向上，目视前方（图A 4①）。

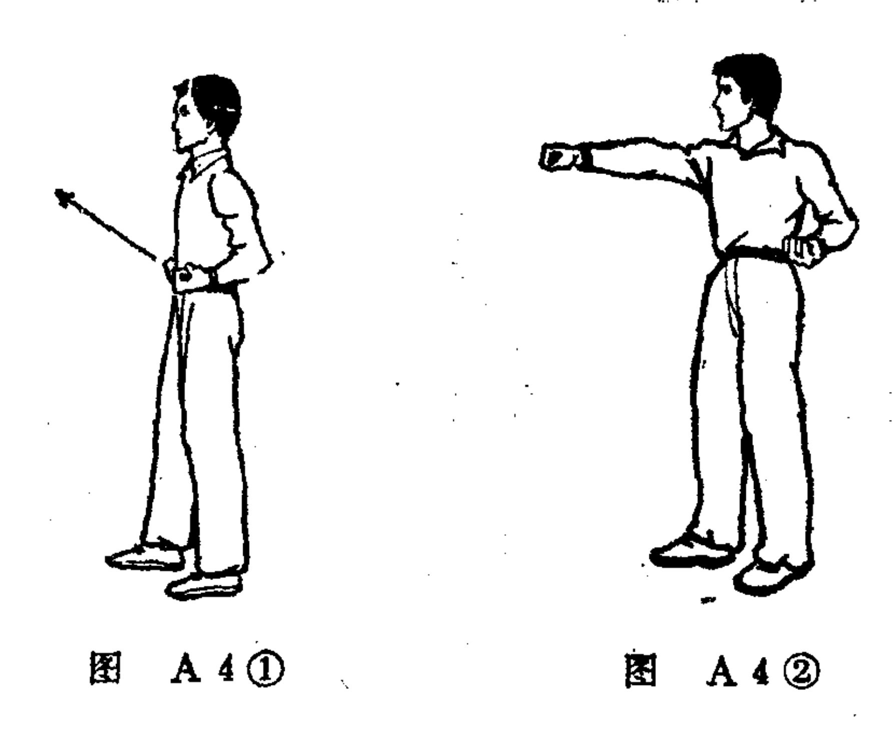


图　A 4①　　　　图　A 4②

（2）右拳从腰间向前冲出，同时前臂内旋，拳心转向下，高与肩平，力达拳面（图A 4②）。

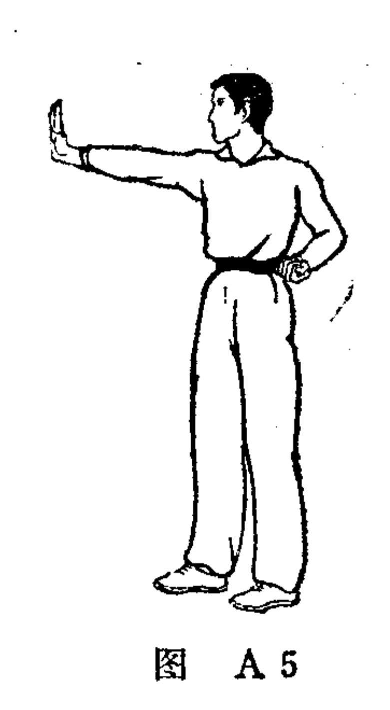
要点：冲拳时应注意拧腰、顺肩、挺胸、直臂，动作快速有力，力点准确。两拳运行要贴紧肋部，走直线。不可形成上撩或下砸。左右交替练习。

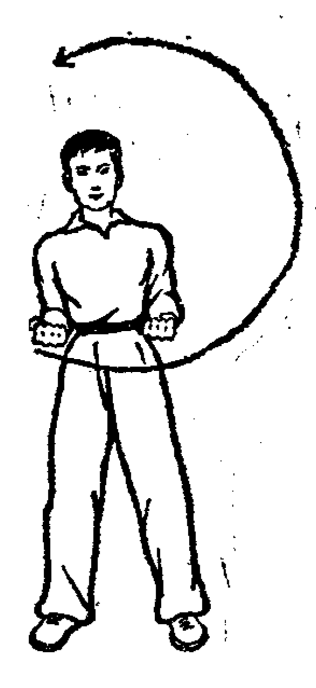
2.击掌

（1）两脚平行开立，两手抱拳于腰间。目视前方（同图A 4①）。

（2）右拳变掌，用力向前击出，同时右前臂内旋，掌根向前用力，与肩同高，指尖向上，小指一侧朝前，成侧立掌（图A 5）。

要点：击掌时转腰顺肩、挺胸、直臂、塌腕、翘指。两掌击、收皆要贴肋，直线运行，左右交替练习。


图　A 5

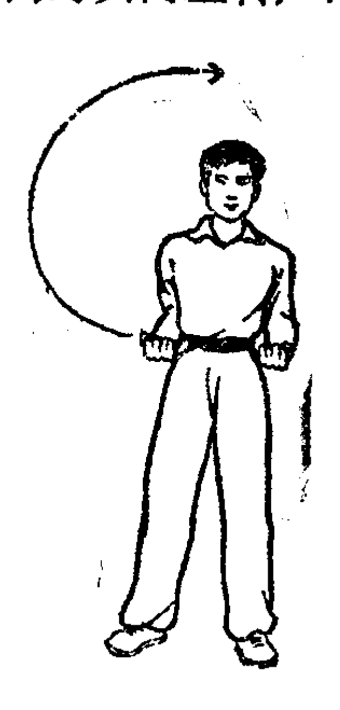

图　A 6①

3.架拳

（1）两脚平行开立，两手抱拳于腰间。拳心向上。目视前方（图A 6①）。

（2）右拳向下向左，向上弧形摆动，停于头部右上方，拳眼斜向下，右臂保持有一定的弧度，同时头向左转，目视左前


图　A 6②


图　A 7①

方（图A 6②）。

要点：撑架时旋臂、塌腕、顶头、沉肩，肘部稍屈，眼神与架拳动作要协调一致。左右交替练习。

4.亮掌

（1）两脚平行开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，拳心向上。目视前方（图A 7①）。

（2）右拳变掌向右、向上弧形摆动，至头部右上方时，抖腕亮掌，掌心向上，同时头向左转，目视左前方（图A 7②）。

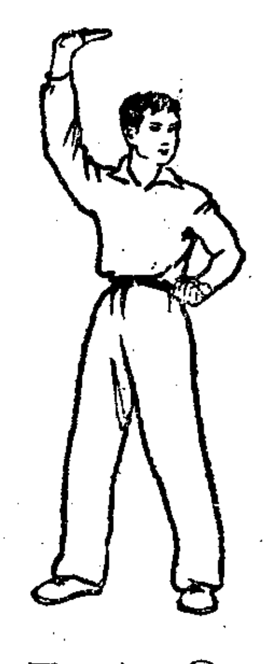


图 A 7②

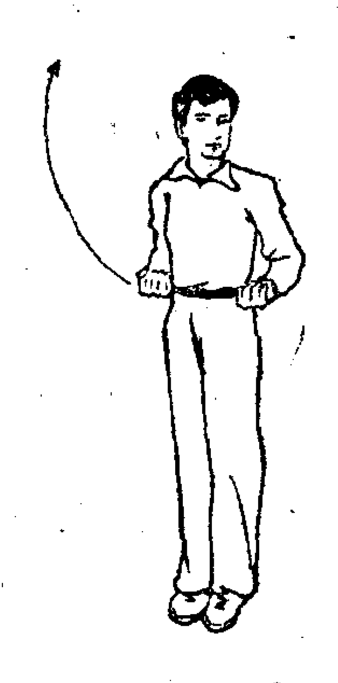


图 A 8①

要点：亮掌时抖腕翘指，顶头沉肩，肘部微屈，动作轻快有力，并要和甩头一致。左右交替练习。

5.勾手亮拳

（1）两脚并步站立，两拳抱于腰间，拳心向上。目视前方（图A 8①）。

（2）右拳变掌经身体右侧向上摆起，掌心向上；左拳仍抱于腰间。目视右手（图A 8②）。

（3）左拳变掌从右小臂上向右前上方穿出；右手随之向左、向下弧形摆动。

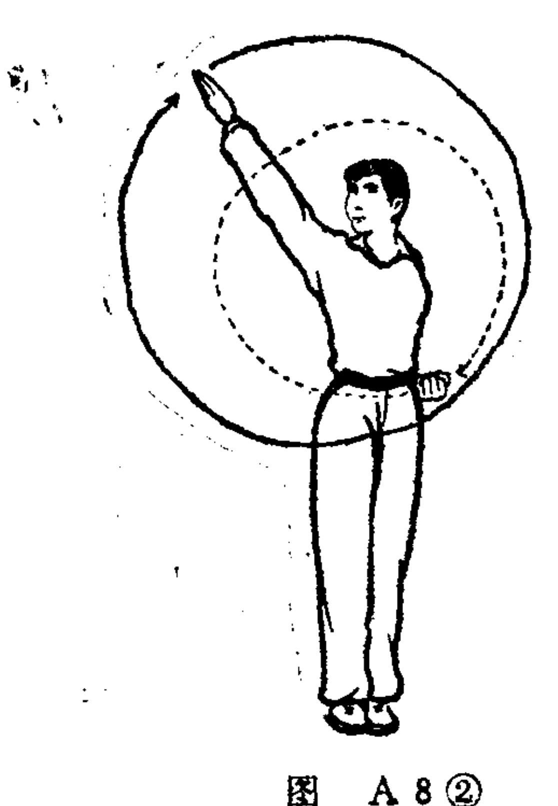



图 A8②


图 A8③

（4）上动不停。左手经头上翻转手心向外并向左、向下弧形摆动至体后变勾，勾尖朝上；同时右手继续向右侧上方摆动，至头顶抖腕亮掌，掌心向上，与此同时头向左转，目视左前方（图A8③）。

要点：动作幅度要大，两手配合要协调。注意松肩，直臂，头正。在亮掌的同时，左腿亦可屈膝提起，收控于体前，成为提膝亮掌。

第二节　步型、步法

一、步型

1.弓步：左脚向前进一大步，屈膝前弓，脚尖向前或稍向

内扣，膝关节和脚尖垂直；右腿挺膝后伸，脚尖斜向前方，两脚均全脚着地，两手抱拳于腰间，或两手叉腰，上体正直，面向前方，眼向前平视（图A 9）。


图　A 9


图　A10

要点：前腿屈弓，后腿绷伸，挺胸、塌腰。前后脚不可站在一条直线上。

2.马步：两脚平行开立，左右脚之间的距离约3脚长，两腿屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地。身体重心落于两脚之间，两手抱拳于腰间或叉腰，目视前方（图A 10）。

要点：挺胸、塌腰、顶头、沉肩，脚跟向外蹬，膝微向内扣。

3.仆步：右腿屈膝全蹲，脚尖与膝关节稍向外展；左腿向侧平仆，挺膝伸直，脚尖内扣。两脚均全脚掌着地，两手抱拳于腰间或叉腰，头向左转，向前平视（图A 11）。

要点：挺胸、直腰、沉髋。两脚不可拔跟掀离地面，上体可稍向前倾。左右交替练习。

4.虚步：右腿屈膝半蹲，脚尖外展约45度，左脚向前迈半步，脚尖内侧虚点地面，脚跟提起，膝关节微屈，并稍向内扣，体重大部分落于后腿上。两手叉腰。目视前方（图A 12）。



图 A11



图 A12

要点：挺胸、塌腰，两腿前虚后实，上体可稍向前倾。左右交替练习。

5.歇步：两脚前后交叉，左脚在前，脚尖外展，全脚掌着地；右脚在后，脚后跟离地，后腿的膝关节贴于前腿的外侧，臀部接近后脚跟处。两手叉腰或抱拳于腰间，上体略向左转，目视左前方（图A13）。



图 A13



图 A14

要点：挺胸、直腰，两腿贴紧，前后交迭。左右交替练习。

6.坐盘：两腿前后交叉，臀部坐于地面上。右腿外侧膝关节着地，大小腿及脚外侧均着地。左脚尖外展全脚着地（或脚尖虚点地面），屈膝贴于胸前。两手抱拳于腰间或于体前叉掌。

目视前方（图A 14）。

要点：挺胸、直腰、转体，上体可稍向前俯。左脚在前时，上体尽量向左转，反之则向右转。左右交替练习。

7.丁步：右腿屈膝半蹲，左腿屈膝脚尖点地于右腿内侧地面，重心落于右腿，两手叉腰或抱拳于腰间。目视前方（图A 15）。



图 A15

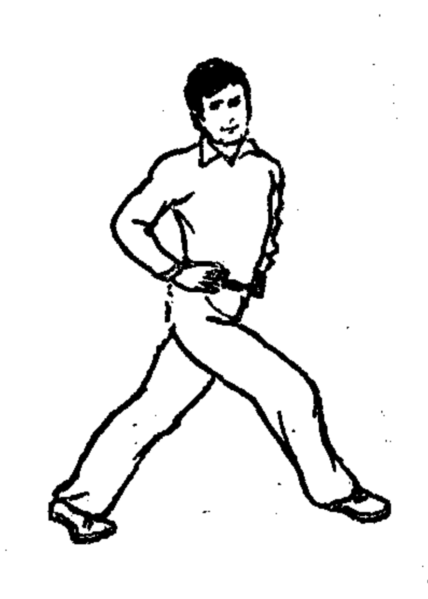


图 A16

要点：挺胸、塌腰，两腿虚实分清。左右交替练习。

8.叉步：右脚在前，脚尖外展，右腿屈膝前弓；左腿在右脚后叉步，脚尖向前，脚跟提起，腿伸直。上体右转，两手叉腰。目视前方（图A 16）。

要点：挺胸、塌腰、转体，前腿屈弓，后腿蹬直。右腿在前时，上体尽量右转；反之则向左转。左右交替练习。

二、步法

1.击步

（1）两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，两手叉腰（或前后挑掌），身体侧对前进方向。目视前方（图A 17①）。

（2）重心前移，后脚提起，前脚随即蹬地前纵，在空中时，后脚脚弓碰击前脚脚后跟（图A 17②）。

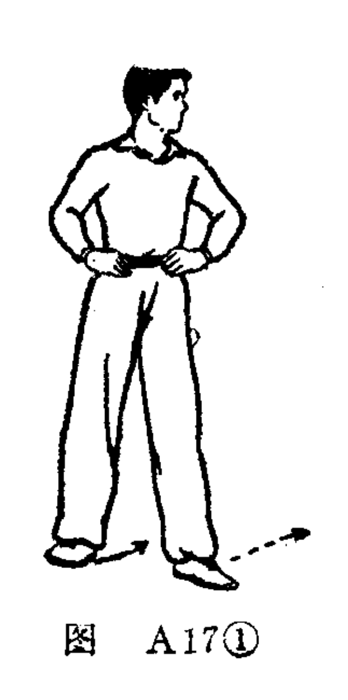


图　A17①



图　A17②

(3) 落地时，后脚先落，前脚后落，眼平视前方（图A 17③）。

要点：两脚在空中碰击时，上体保持正直，两腿伸直摆动，并要有前纵趋势。

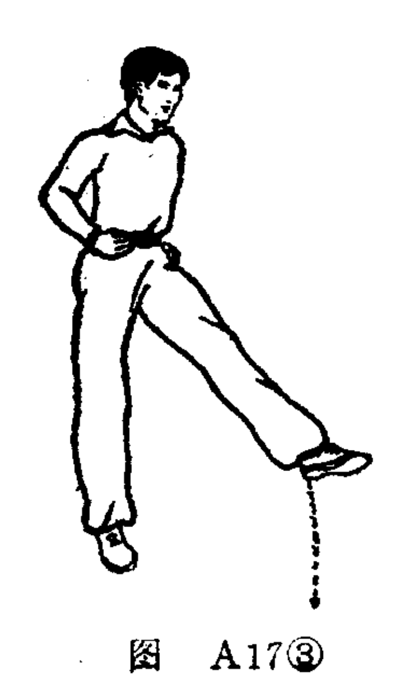


图　A17③

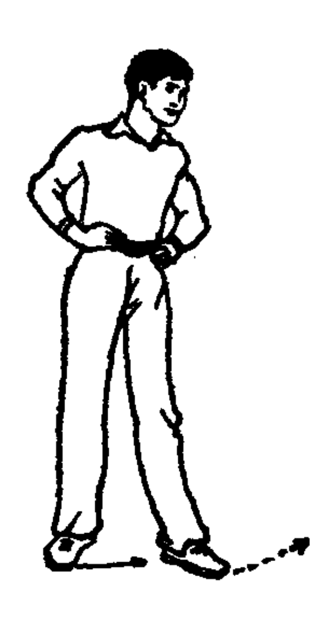


图　A18①

2.踏步

(1) 两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，两手叉腰（或前后挑掌），身体侧对前进方向。目视前方（图A 18①）。

（2）重心前移，右脚提起向左脚跟处踏跺，随即左脚提起，向前落地。目视前方（图A18②）。



图　A18②



图　A19①

要点：右脚提起时，膝关节弯屈，踏落时用力，上体保持正直，侧向前方。

3.跨跳步

（1）左脚在前，右脚在后，两手叉腰。目视前方（图A19①）。

（2）右脚提起前摆；左脚蹬地起跳。然后两脚依次落地





图　A19②③

（图A 19②③）。

要点：顶头、立腰，跨跳要高。

4.弧形步

（1）左脚在前，左腿屈膝前弓，脚尖外撇；右脚在后，脚掌着地，右腿伸直。右掌停于头部上方，手心向上；左手侧摆于体侧，掌指向上，手心向外。目视左后方（图A 20①）。

（2）重心前移，右脚向前上一步，脚尖外展，同时身体略向右转，眼看左后方（图A 20②）。



图 A20①



图 A20②





图 A20③④

（3）左脚、右脚相继向前上步，上体姿势保持不变（图A20③④）。

要点：两腿保持半蹲姿势，行走时重心平稳，并略向内倾，走弧线。挺胸、塌腰。

第三节　腿功、腿法

一、腿功

（一）压腿

1.俯腰压腿

（1）两脚并步站立，身体正直。两臂上举，两手交叉，撑于头上，掌心向上。目视前方（图A21①）。



图　A21①

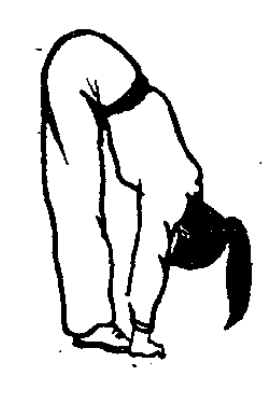


图　A21②

（2）上体屈身前俯，两手尽量接近地面（图A21②）。

（3）做上下振压练习，然后将两手分开，从两侧抱住脚的后脚跟，头尽量接近小腿或是贴在小腿上（图A21③）。

要点：挺胸、塌腰、直背，两腿不可弯屈。振压时用力不要过大，逐渐加力。

2.正压腿

（1）面对肋木站立，右腿直立支撑，脚尖朝前；左腿平放在肋木上，或其它支撑物上，脚尖勾起，身体向前，两手按在被压腿的膝关节处（图A22①）。



图　A21③

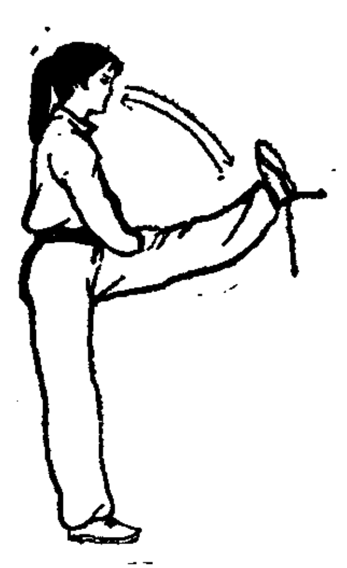


图　A22①

（2）上体前俯，做向前下振压动作。然后用两手抱住被压腿的脚掌，上体尽量前俯，用自己的前额或下颌接近脚尖（图A22②）。

要点：两腿均要伸直，振压时要注意收髋，挺膝，脚尖用力勾起、塌腰。振幅逐渐加大。左右交替练习。

3.侧压腿

（1）身体侧对肋木站立，右腿直立支撑，脚与肋木平行，左腿侧放在肋木上，脚尖勾起。右手撑架于头部右上方，掌心向上；左手屈肘于胸前，掌指向上。目视前方（图A23①）。

（2）身体反复向侧下振压，使头尽量接近脚尖。然后将身体侧倒在被压腿上，左手动作不变；右手抓住被压腿的脚掌。



图　A22②

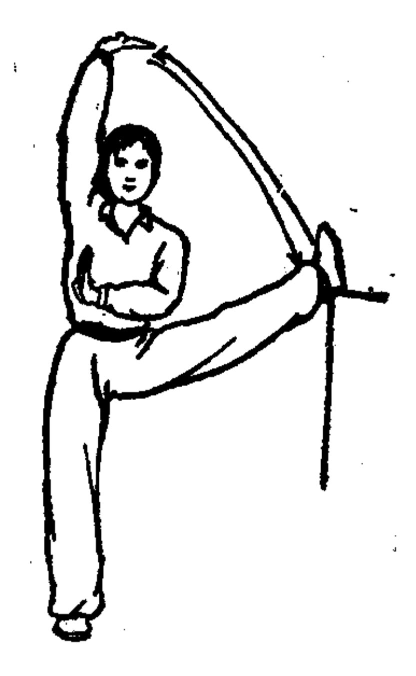


图　A23①

头向右转，眼看上方（图A23②）。

要点：两腿均要伸直，振压时展髋、直腰，振幅逐渐加大。左右交替练习。

4.后压腿

（1）背对肋木站立，右腿直立支撑，脚尖向前或稍外展；



图　A23②



图　A24

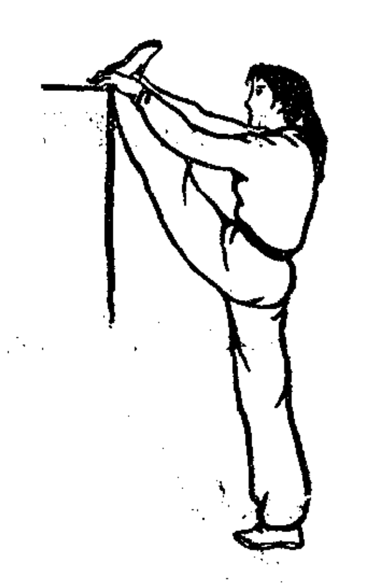
左腿向后举起，脚面放在肋木上（或其它支撑物上），膝关节朝下。支撑腿同侧的手扶在肋木上；另一只手上举，贴近耳侧。目视前方（图A24）。

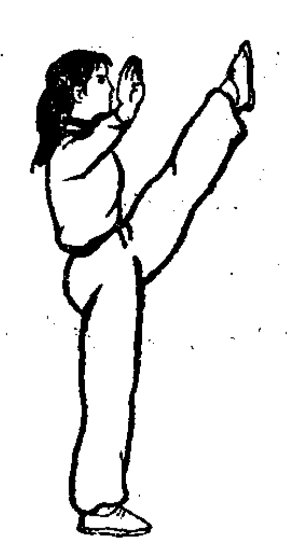
（2）支撑腿屈膝下蹲，身体向后振压，眼向上看。同时左臂后振。

要点：髋关节要正，挺胸、塌腰。左右交替练习。

5.正高压腿

（1）身体面对肋木站立，右腿直立支撑，脚尖向前；左腿向前上方举起，脚跟放在高于自己肩以上的肋木或其它支撑物上，脚尖勾起。两手分别扶在肋木上，或是抱住自己的脚掌，向前下做振压动作（图A25①）。


图 A25①


图 A25②

（2）将被压腿抬起（脱离肋木），脚面绷平。两臂侧平举，掌指向上。目视前方。做"控腿"练习（图A25②）。

（3）将被压腿屈膝收回，抱于胸前。左手抱住左腿的膝关节处；右手抱住脚面部位，做"端腿"练习。大腿尽量贴近胸部。目视前方（图A25③）。

要点：背要直，身要正，胸要挺，髋要收。压腿、控腿和

端腿时上体要保持正直。左右交替进行。

6.侧高压腿

（1）身体侧对肋木站立，左腿直立支撑，脚尖向前；右腿侧举高抬，放在高于自己肩部的肋木或是其它物体上，脚尖勾起。左手上举，撑架于头上，掌心向上；右手屈肘于胸前，掌指朝上。目视前方，做向侧振压动作（图A26①）。



图 A25③



图 A26①

（2）上体动作不变，将被压腿空中悬举，做"控腿"练习。脚面绷平。目视前方（图A26②）。

要点：同侧压腿。

7.后高压腿

（1）背对肋木或较高的物体站立，左腿直立支撑；右腿向后举起，脚面贴在肋木上。两手扶住体前的物体（图A27）。

（2）支撑腿屈膝下蹲，上体后仰，头向上抬，做振压动作。

要点：同后压腿。



图 A26②

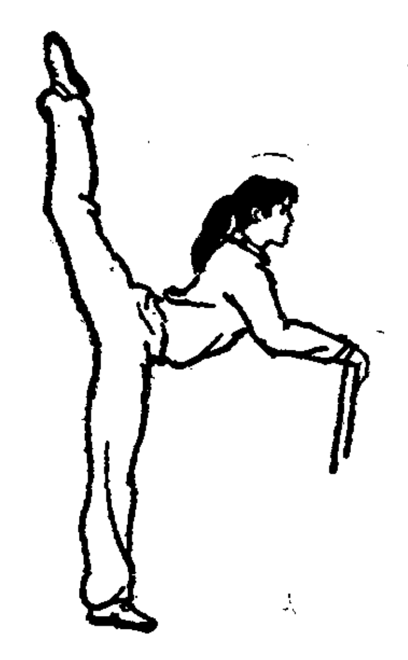


图 A27

8.吻靴

方法同正压腿。唯支撑腿弯屈半蹲；另一腿向前伸直，脚尖勾起。两手扶在被压腿的膝关节处。目视前下方(图A28)。

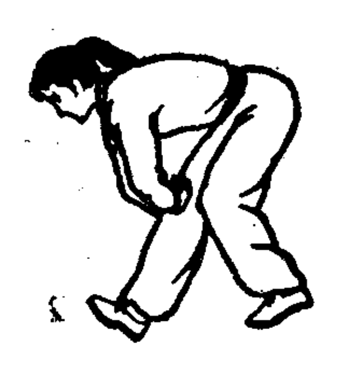


图 A28

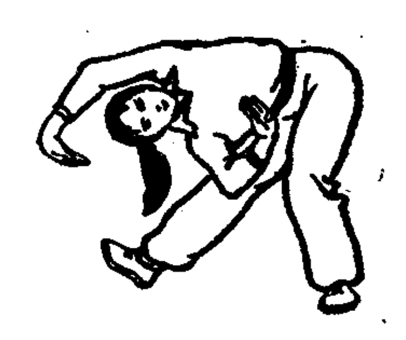


图 A29

要点：同正压腿。

9.卧靴

方法同侧压腿。唯支撑腿弯屈半蹲；另一腿向侧伸直，脚尖勾起（图A29）。

要点：同侧压腿。

（二）搬腿

1.正搬

（1）右腿直立支撑；左腿屈膝提起，脚面绷平并内扣。左手抱住膝关节的外侧；右手抱住脚面，大腿尽量贴近胸部。目视前方（图A30①）。



图　A30①



图　A30②

（2）提膝腿将腿伸直，腿尖勾起，异侧手抱住脚尖；另一手收回腰间。目视前方（图A30②）。

（3）双人练习时，练习者将两臂向两侧伸开，一腿直立支撑；另一腿向上抬起。辅助者一手托住练习者的脚后跟；另一手扶住练习者的肩部。做向上搬举动作（图A30③）。

要点：挺胸、塌腰、直背。双人练习时注意力量由小到大，切记不可用力过猛。

2.侧搬

（1）一腿直立支撑；另一腿向侧上方举起。一手从小腿外侧抓住脚后跟；另一手撑架于头上方。目视前方(图A31①)。



图 A30③



图 A31①

（2）双人练习的，辅助者一手扶住练习者的膝关节处；另一手托住练习者的脚后跟（或脚掌），做向侧上搬举的动作（图A31②）。

要点：正身、展髋、直腿。注意用力要逐渐加大。

3.后搬

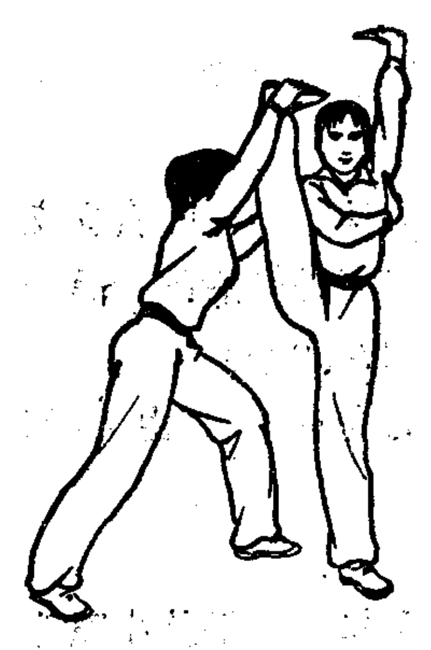


图 A31②



图 A32

双人练习。练习者双手扶在体前的肋木上或其它支撑物上。一腿直立支撑；另一腿向后举起，脚面向下。辅助者一手扶在练习者的腰部上；另一手托住练习者的膝关节处，做向上搬举动作（图A 32）。

要点：挺胸、塌腰，脚面绷直。挺膝，注意逐渐加力。

（三）劈腿

1.正劈（竖劈）

两脚前后开立，前腿后侧着地，脚尖勾起；后腿的前内着地，脚面贴地。两臂向两侧撑开成立掌。目视前方(图A 33)。

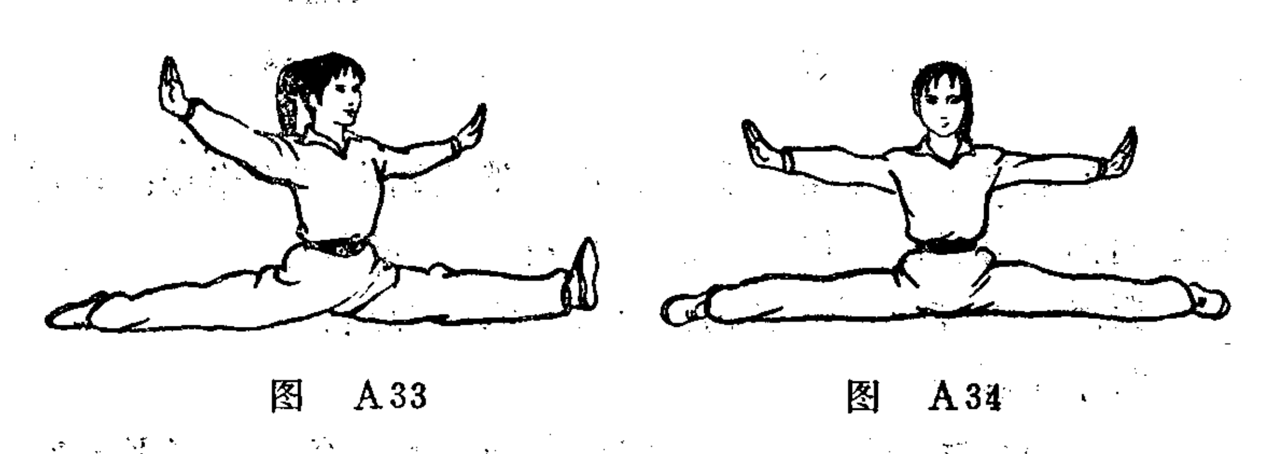


图　A 33　　　　图　A 34

要点：挺胸、直腰、开髋、直腿。

2.侧劈（横劈）

两腿向侧分开，腿的内侧着地。两臂撑于体侧成立掌。目视前方（图A 34）。

要点：同竖劈。

二、腿法

（一）踢腿

1.正踢腿

(1) 预备姿势：两脚并步站立，两手外撑成立掌。高与肩平，身体正直。目视前方（图A 35①）。

(2) 左脚向前迈半步，左腿支撑；右腿随即向前上方踢

起，脚尖勾起。目视前方（图A35②）。

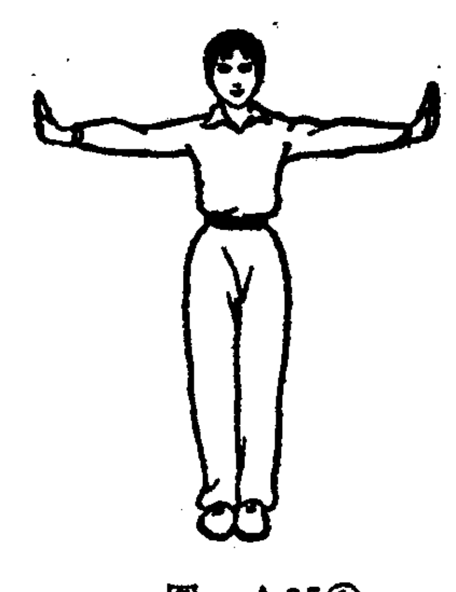




图 A35①

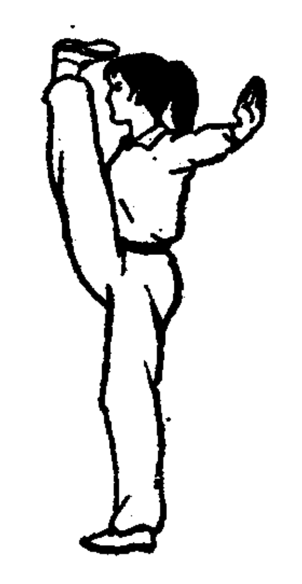


图 A35②

（3）右脚绷直下落，脚尖点地，然后再向前迈半步；随即左腿向前上方猛踢，脚尖勾起。左右腿交替练习。

要点：上体正直，挺胸、直腰、收髋直腿。

2.十字踢腿

动作与正踢腿相同，唯脚尖勾起向异侧额角猛踢（图A35③）。

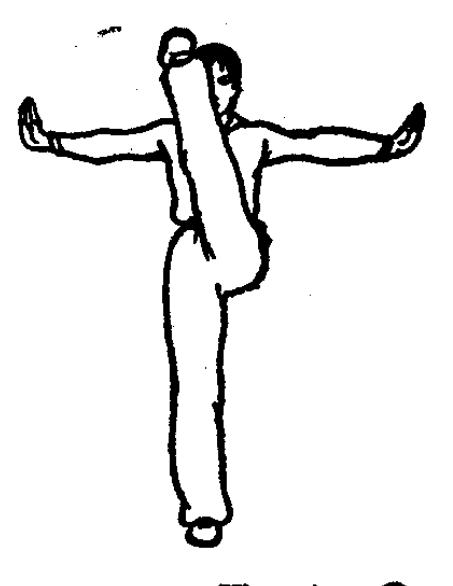


图 A35③

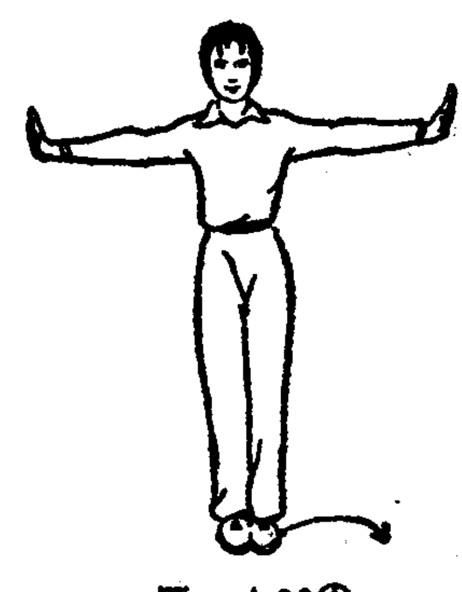


图 A36①

要点：同正踢腿。

3.侧踢腿

（1）预备姿势：身体侧对前进方向，两脚并步站立，两臂侧平举，高与肩平。目视前进方向（图A36①）。

（2）右脚向前进方向上半步，脚尖外展成交叉步；随即左脚向左耳侧猛踢，脚尖勾起。同时左臂屈肘于胸前成立掌；右手撑架于头上，掌心向上。目视正前方（图A36②③）。

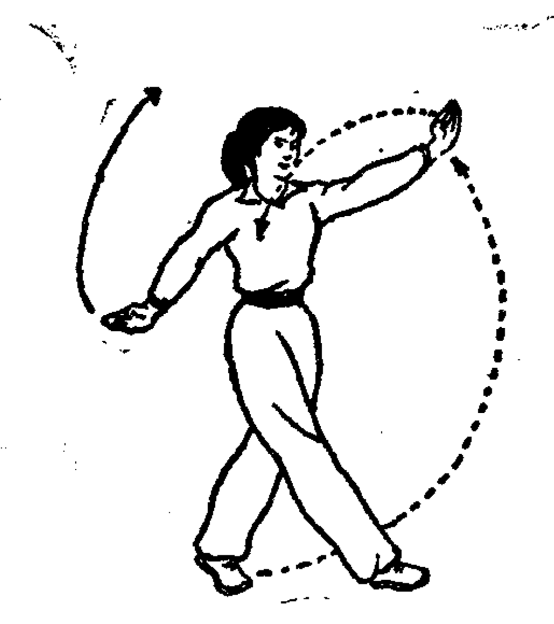



图 A36②③

要点：挺胸、立腰、侧身、展髋。

4.外摆踢腿

（1）预备姿势：两脚并步站立，两臂侧平举。目视前方（图A37①）。

（2）右脚向前上半步；左脚随即向右侧上方踢摆，脚尖勾起；然后经面前向左侧外摆下落，下落后回到原来的位置上。目视前方（图A37②③）。

（3）左脚落地后，再向前迈半步；随即右脚向左侧上方踢摆，脚尖勾起，然后经面前向右侧外摆下落回到原位。

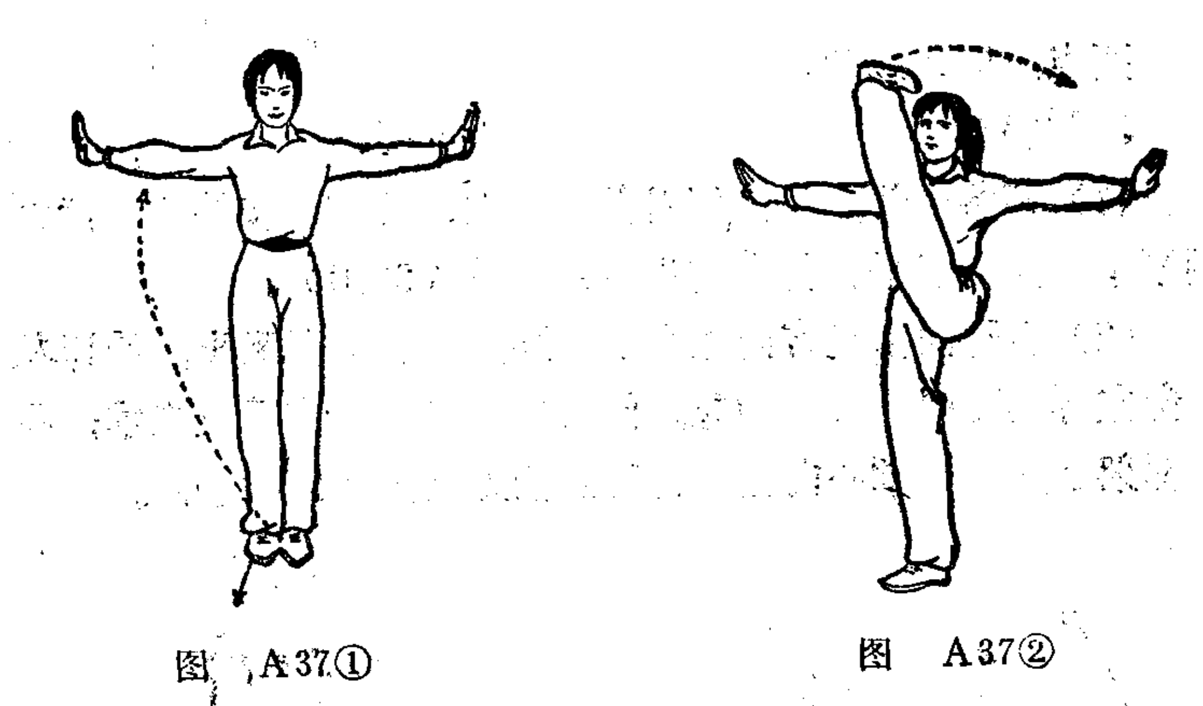


图 A 37①　　　　图 A 37②

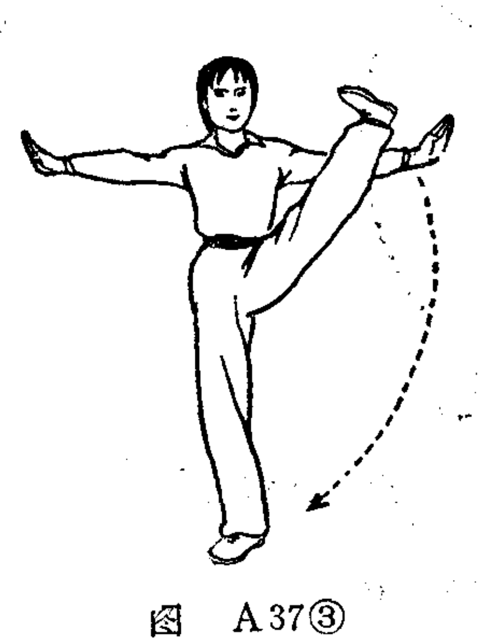


图 A 37③

要点：同正踢腿。外摆时要形成一个扇面。左右交替练习。

5.里合踢腿

（1）预备姿势：同外摆踢腿（参照图A 37①）。

（2）右脚向前上半步，直立支撑；左脚尖勾起，由左侧向上弧形摆动，经面前向异侧方向摆动下落后回到原来的位置上。两臂侧平举成立掌。目视前方（图A 38①②）。

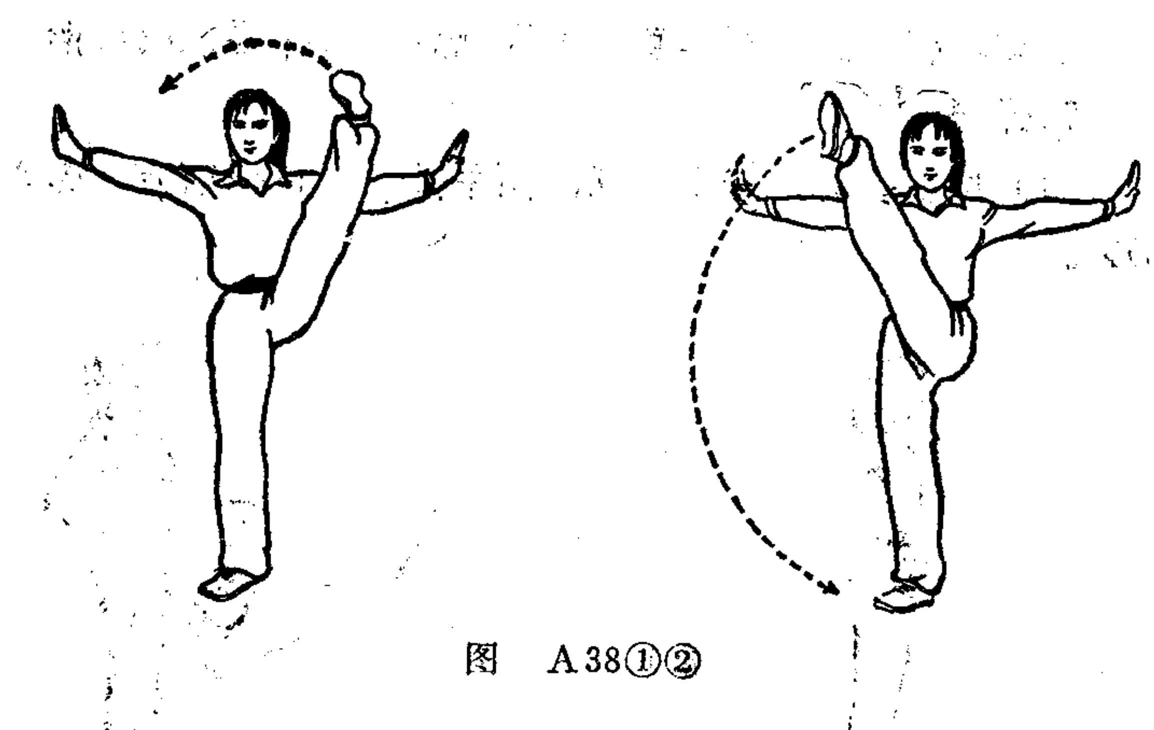


图　A38①②

要点：同外摆腿。

6.后踢腿

（1）预备姿势：两脚并步站立，屈膝半蹲。两臂自然摆至体后，目视前方（图A39①）。

（2）左腿挺膝伸直，右腿向后上方踢起，脚面绷平并向上。同时两臂向前、向上、向后摆动，头向后仰（图A39②）。

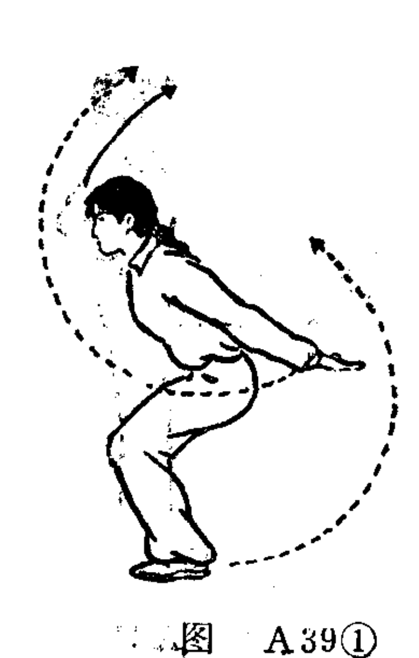


图　A39①

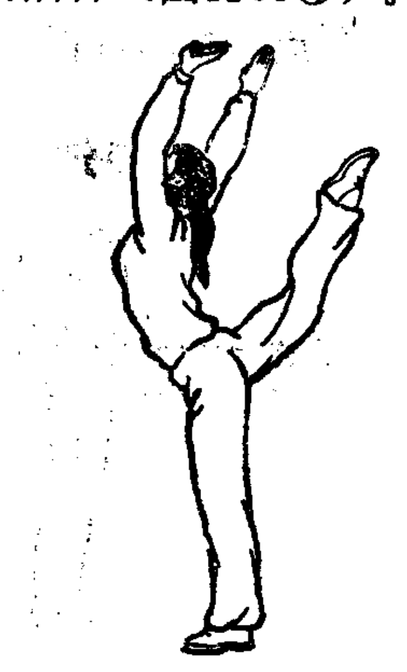


图　A39②

要点：臂、腿均要伸直，不要翻胯，身体要形成弓形。

7.弹腿

（1）预备姿势：并步站立，两手叉腰，目视前方（图A 40①）。

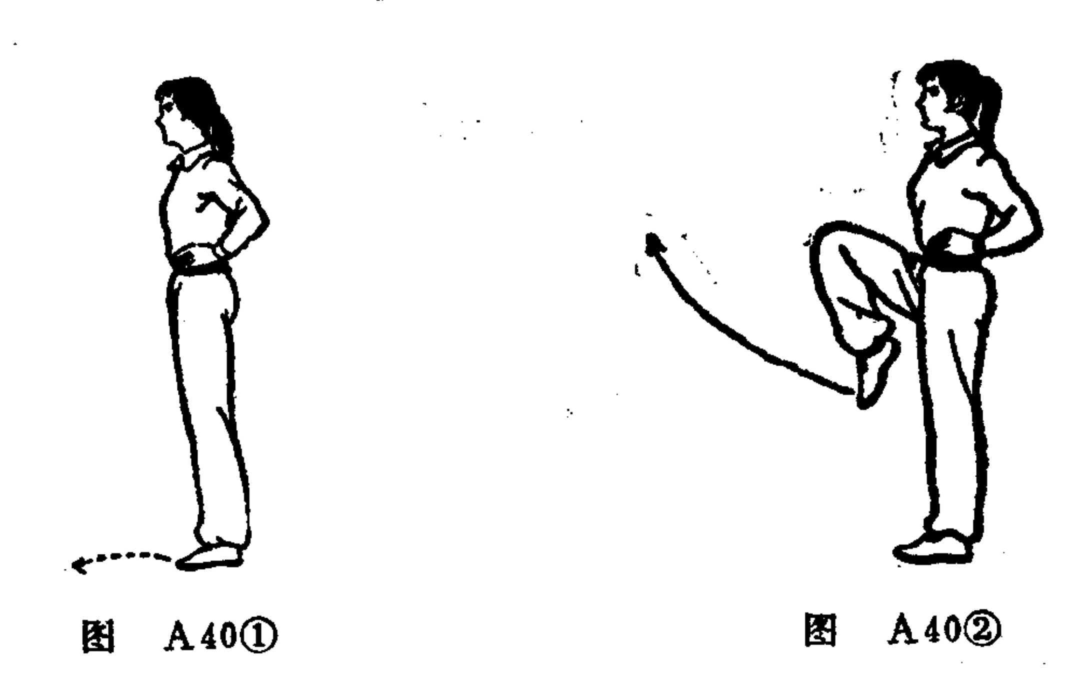


图 A 40①　　图 A 40②

（2）左脚向前半步，随之右腿屈膝提起，脚面绷平，当大腿超过水平时，挺膝平弹，高与腰平。目视前方（图A 40②③）。

要点：挺胸直腰，挺膝收髋，动作有力，力达脚尖。左右

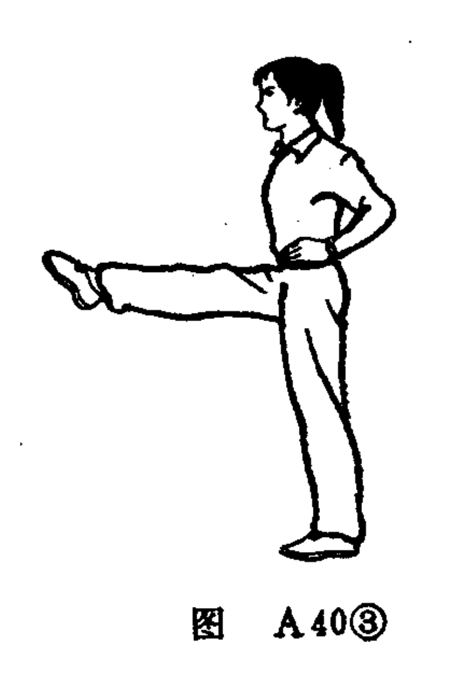


图 A 40③

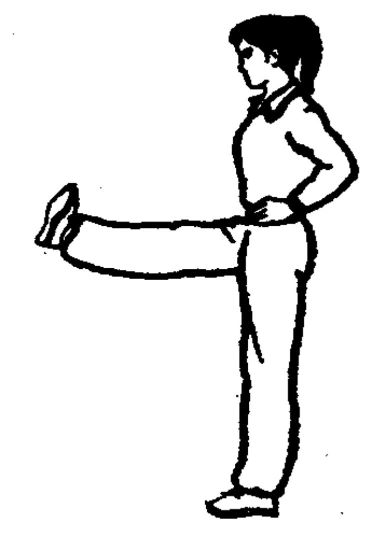


图 A 41

交替练习。

8.蹬腿

动作方法与“弹腿”相同，唯脚尖勾起，力达脚跟(图A 41)。

9.侧踹腿

(1) 预备姿势：两腿交叉微屈，两手叉腰或收于胸前（图A 42①）。

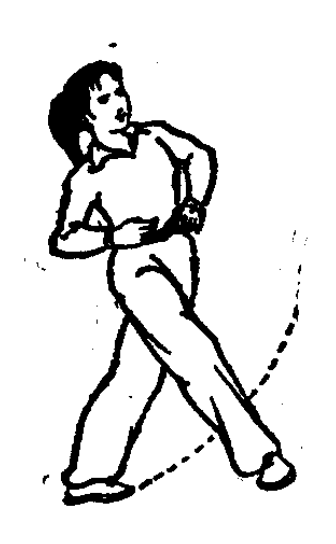


图 A 42①

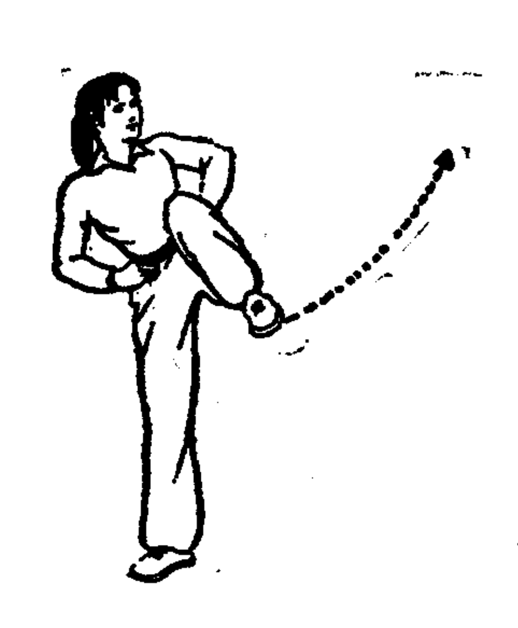


图 A 42②

(2) 后腿向侧上方高抬，脚尖勾起并向内扣，脚跟用力向侧上方猛踹，高与肩平。两手叉腰或两侧撑开(图A 42②③)。

要点：挺膝开髋，猛力踹出，力达脚跟。

10.侧铲

动作方法与“侧踹腿”相同，唯脚尖绷平、内扣，力达脚外侧（图A 43）。

要点：同“侧踹腿”。

11.片马腿

(1) 两脚并步站立。左臂屈肘于胸前成立掌；右臂撑于头上。目视前方（图A 44①）。

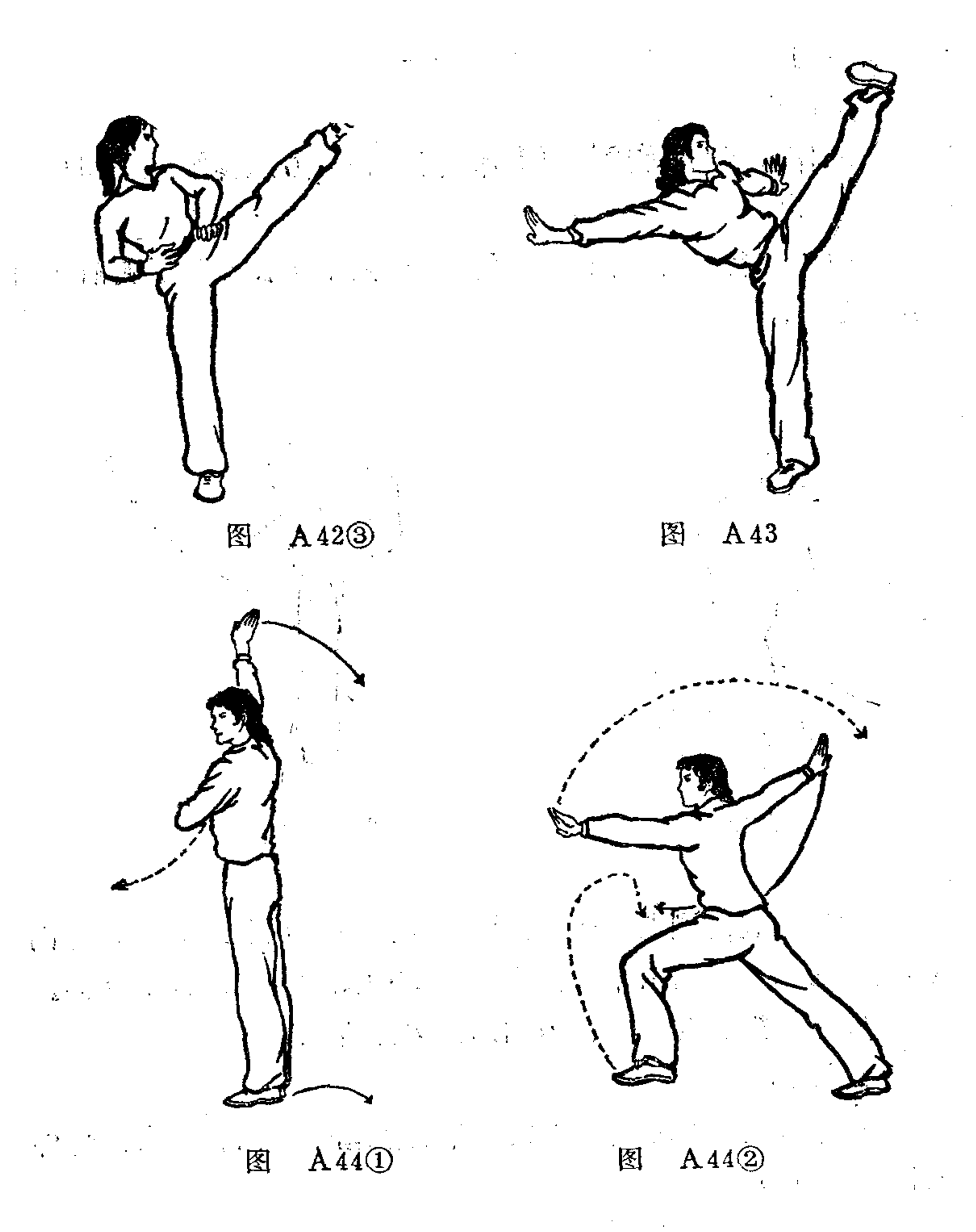

图 A42③

图 A43

图 A44①

图 A44②

（2）右脚向后撤步成左弓步。同时左手向下，向前摆动；右手向后、向下摆动（图A44②）。

（3）重心移至右腿，左腿向上踢起并里合，然后收于胸前。同时左手向上、向后摆至体后；右手向下、向前击拍左脚

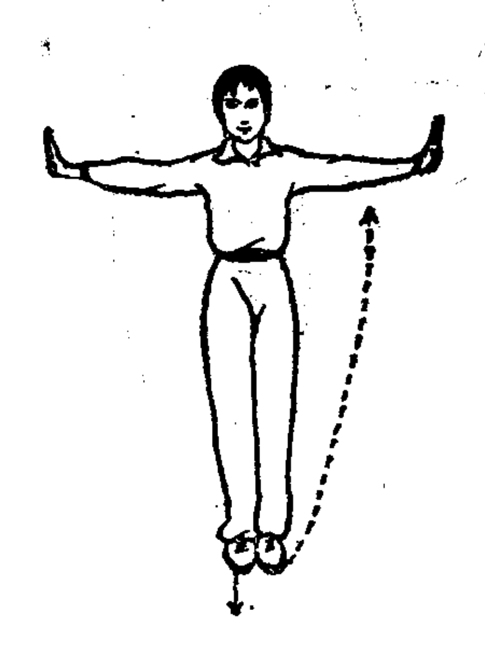
掌。目视前方（图44③）。

要点：左腿尽量高抬，击响要准。

12.里合接外摆

（1）两脚并步站立。两臂侧平举。目视前方（图A 45①）。


图 A 44③


图 A 45①

（2）右脚向前上半步；左腿向左上方踢起，经体前向身体右侧直摆下落。同时身体向右转体180度（图A 45②③）。



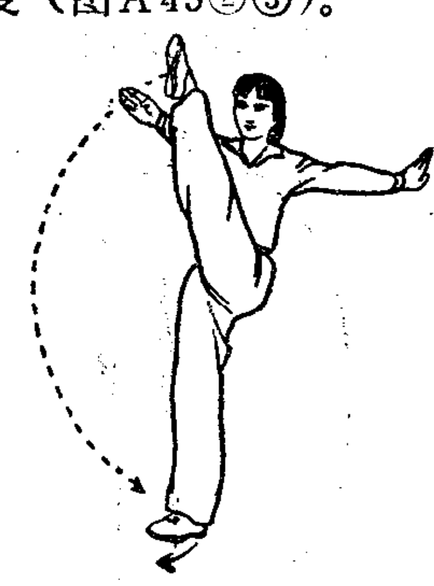


图 A 45②③

（3）上动不停，左脚落地后，右脚即向左侧上方踢起，经体前向身体右侧摆动下落。同时身体继续右转180度（图A45④⑤）。

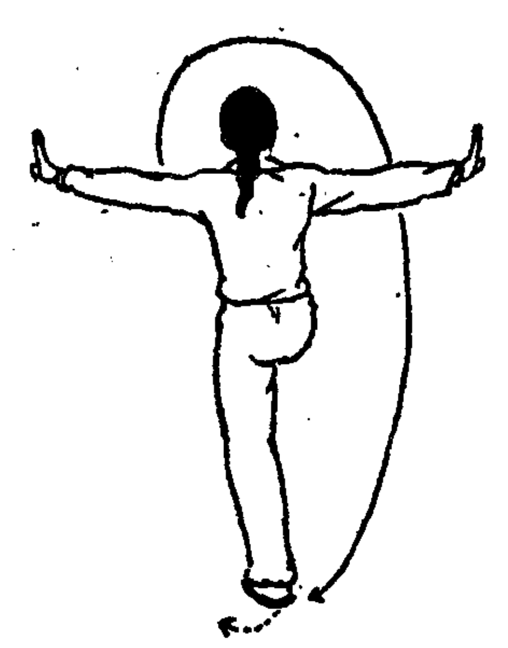
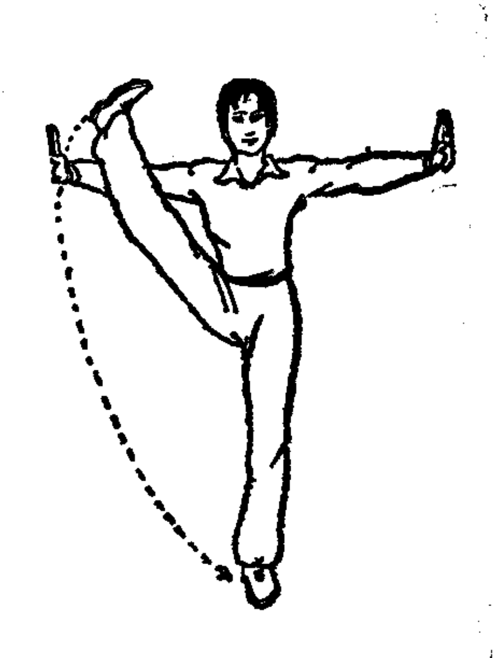



图 A45④⑤

要点：整个动作不可出现停顿，两臂用力向侧推撑，挺胸、立腰，身体保持正直。

13.里合接后撩

（1）两脚并步站立，两臂侧平举。目视前方（图A46①）。

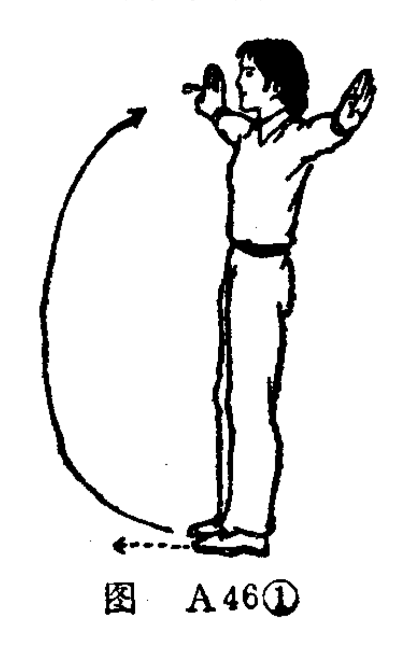


图 A46①



图 A46②

（2）左脚向前上半步，随之右腿向右侧上方踢起，经面前里合下落。同时身体左转180度。左手收回腰间；右臂外旋，收于体前。目视前方（图A 46②③）。

（3）上动稍停，右腿向后上方踢撩，脚面绷平并向下。同时，左手从右手上向前上方穿出；右手下落后摆至体后变勾。目视右后方（图A 46④⑤）。

要点：动作要连贯，挺胸、立腰，手、脚配合要协调一致。

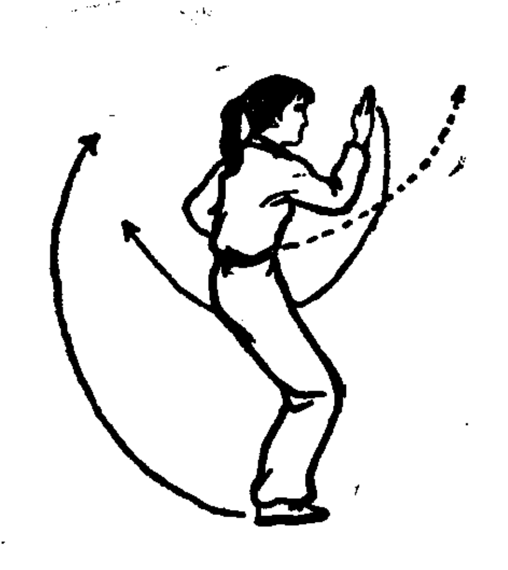


图　A 46③



图　A 46④



图　A 46⑤

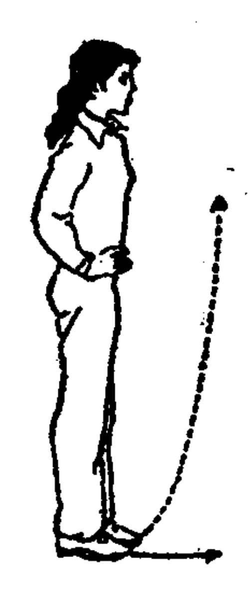


图　A 47①

14.横弹接侧踹

（1）两脚并步站立，两手叉腰。右脚向前一步，脚尖外展；随之左腿向前上方弹踢，脚面绷平。目视脚尖（图A47①②）。

（2）上动不停，左腿下落时身体右转180度，随即右腿屈膝上抬，向右侧上方踹出，脚尖勾起、向前（图A47③）。

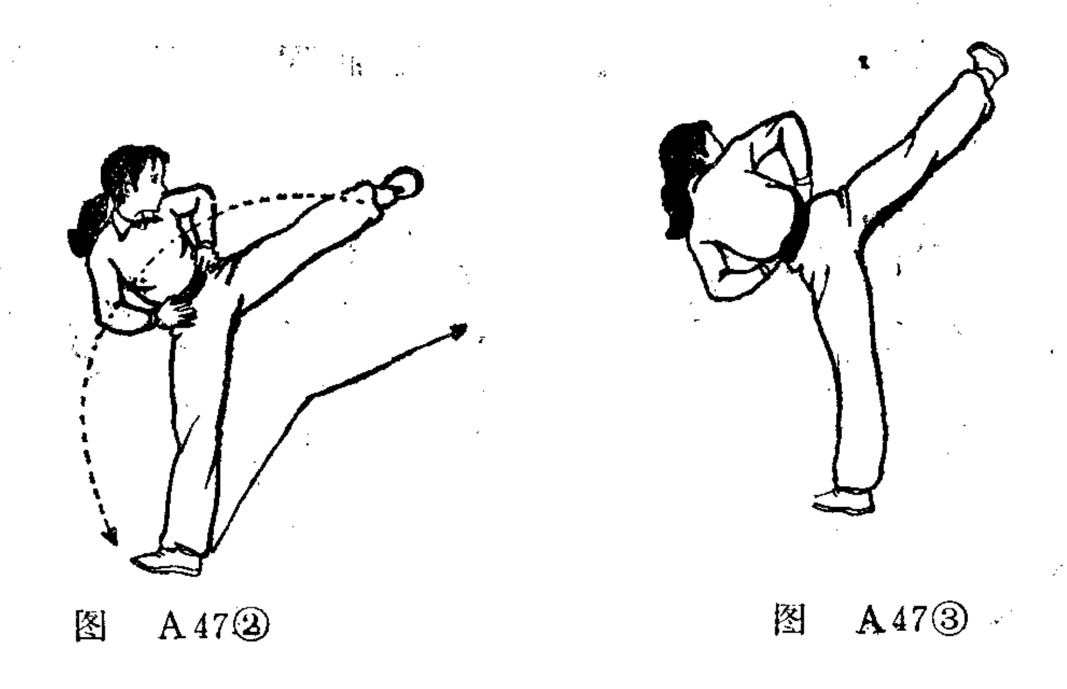


图 A47②　　　　图 A47③

要点：动作不可出现停顿，身体可略向侧倾倒。展髋、挺膝。力点准确，要有爆发力。

15.缠丝侧踹

（1）两脚并步站立，两手叉腰。目视前方（图A48①）。

（2）右脚向前上半步，脚尖外展；左腿直腿摆起里合，然后屈收于体前，同时上体右转90度（图A48②）。

（3）上动不停，左腿向左侧上方踹出，脚尖勾起，身体略向右倾倒（图A48③）。

要点：动作要连贯。挺胸、展髋、挺膝。力达脚跟。

16.前蹬接下踩

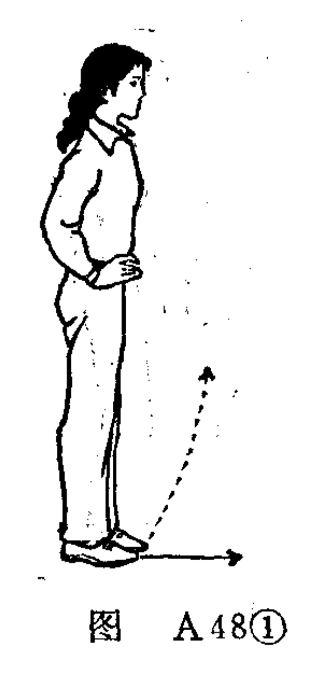


图　A48①

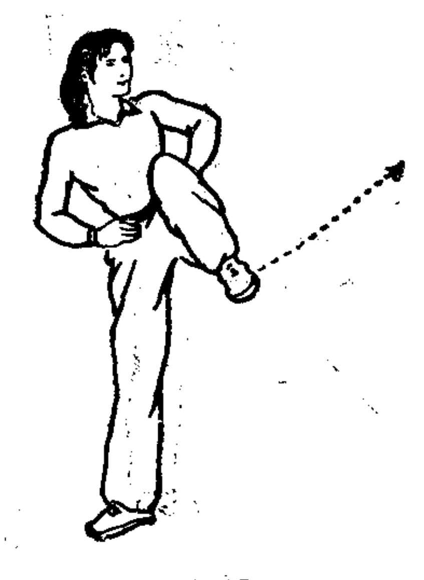




图　A48②

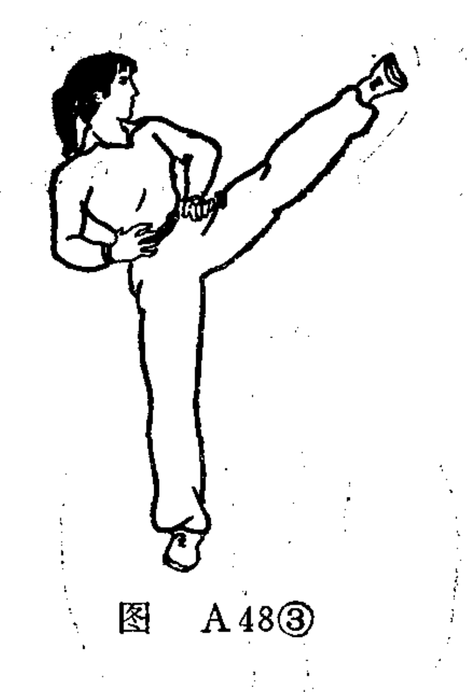


图　A48③

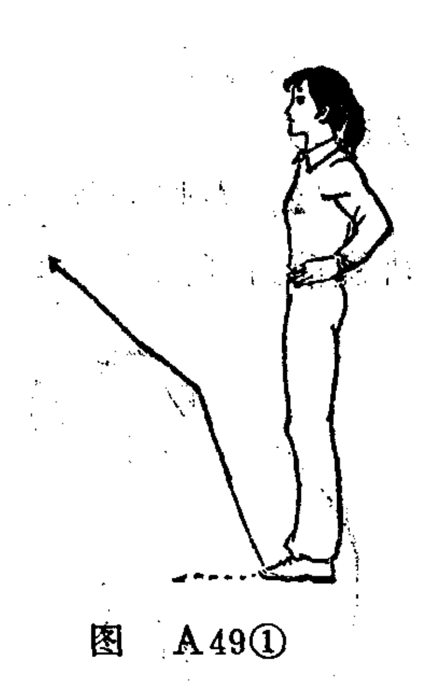


图　A49①

（1）两脚并步站立，两手叉腰，目视前方（图A49①）。

（2）左脚向前上半步；右腿经屈膝向前蹬出，脚尖勾起，高与腰平，力达脚跟。目视前方（图A49②）。

（3）上动不停，右腿略向回收，右腿外旋，脚尖外撇，向前下方踩出（图A49③）。

要点：上体正直，动作有力，力达脚跟。

17.正踢接后倒踢

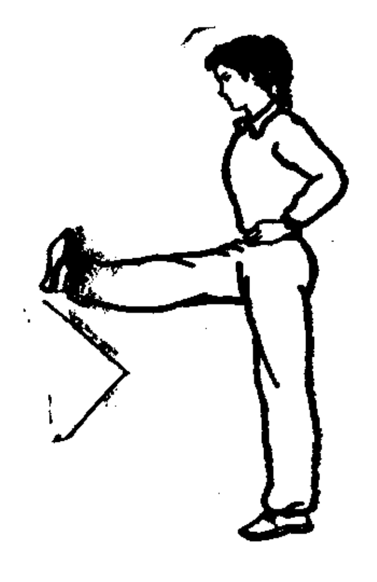
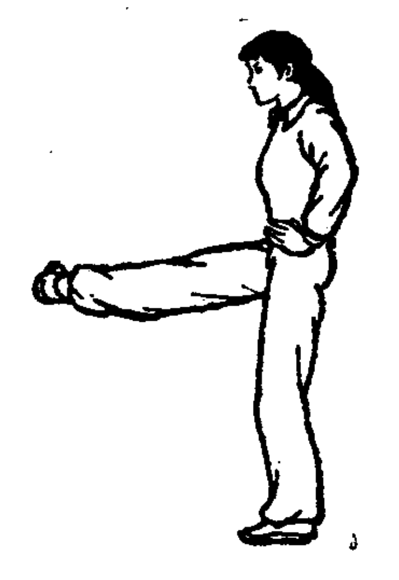


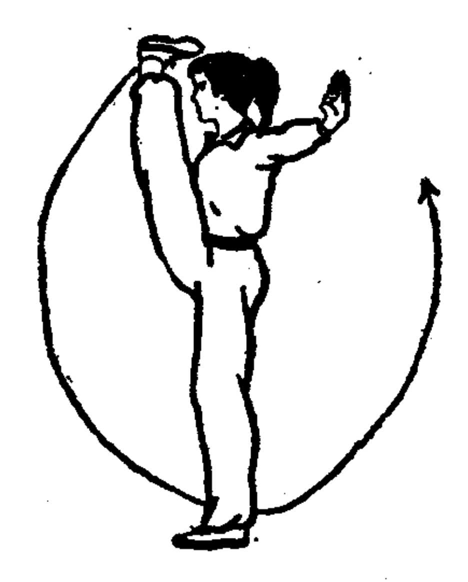

图 A49②


图 A49③

(1) 两脚并步站立，两臂向侧撑开成立掌。目视前方（图A50①）。

(2) 左脚向前上半步，随之右脚向前上方踢起，脚尖勾起。目视前方（图A50②）。


图 A50①


图 A50②

(3) 右脚下落但不着地，直接向后上方踢起，身体略向后仰（图A50③）。

要点：身体要稳，不可左右乱晃，挺胸、抬头。



图 A50③

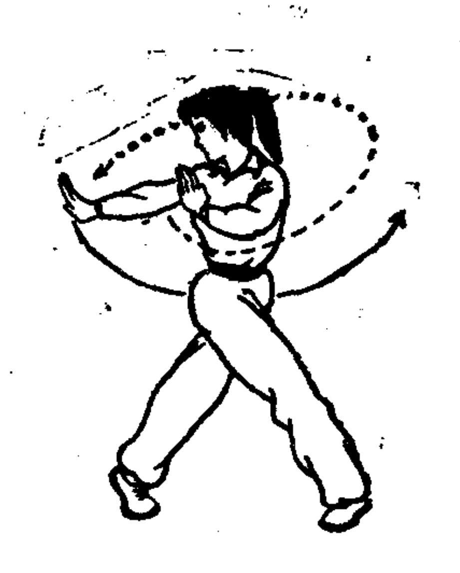


图 A51①

（五）扫腿

1.前扫腿

（1）预备姿势：两脚前后开立，右脚在前，脚尖外展，膝关节前弓；左脚在后，脚前掌着地，腿自然伸直。右臂侧平举；左臂屈肘于胸前，均成立掌。目视右手（图A51①）。

（2）身体向左转。同时左手向侧后方摆动（图A51②）。

（3）上动不停，右手向上、向左、向下，经体前收至身体

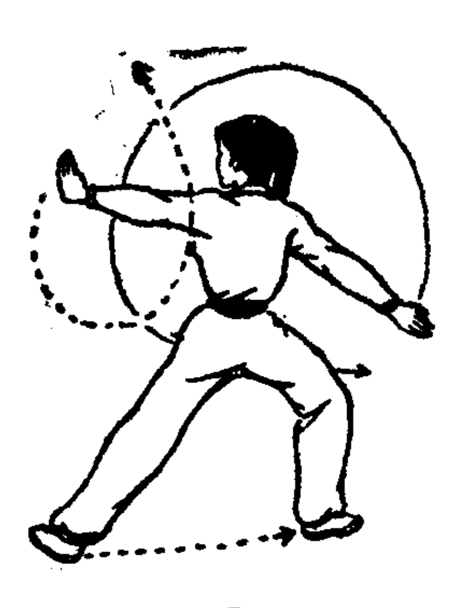


图 A51②

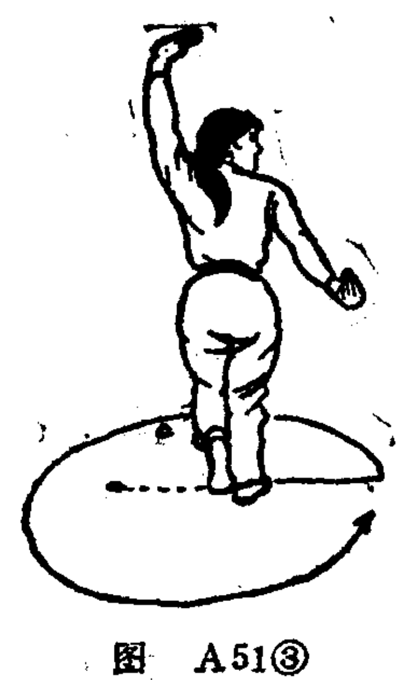


图 A51③

右后方变勾手；左手经右手上向左前上方穿出，撑于头上，掌心向上。同时左脚收于右脚旁，脚尖点地成丁步。目视右后方（图A51③）。

（4）左脚向左侧跨步，脚尖外展，随之身体向左旋转，左脚屈膝下蹲；右腿平仆，拧腰扫转一周，全脚掌着地（图A51④）。

要点：顶头、立腰、挺胸，以腰为轴，扫转时全脚着地。

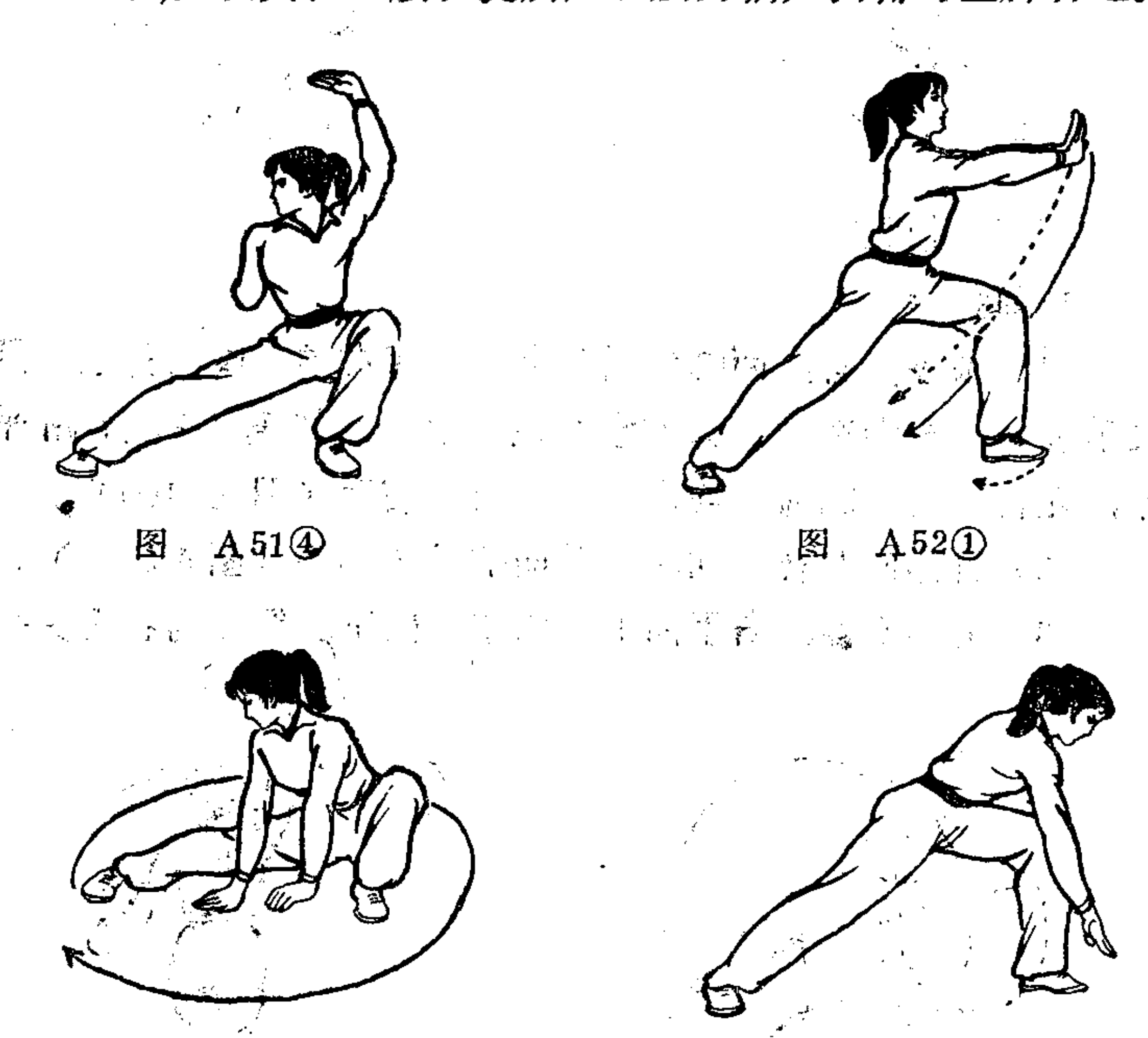


图 A51④　　图 A52①

图 A52②　　图 A52③

2.后扫腿

（1）预备姿势：左腿在前，右腿在后成左弓步。两掌向前推出，与肩同高。目视前方（图A52①）。

（2）身体向右转，左脚尖内扣，左腿屈膝全蹲成右仆步。两手于大腿内侧撑地（图A52②）。

（3）上动不停，两手撑地，上体向右后拧转，以左脚前掌为轴，右脚贴地，扫转一周（图A52③）。

要点：转体、扶地、扫转要同时完成，用腰带动旋转。扫转时全脚着地。

第四节　肩功、腰功

一、肩功

1.压肩

（1）面对肋木或其它物体站立，两脚左右分开，与肩同宽。两手抓住肋木，挺胸、塌腰、前俯，做向下振压动作（图A53①）。

（2）双人练习：两人面对面站立，两脚左右分开，与肩同宽，互相扶住对方的肩部，挺胸、塌腰、前俯，做向下振压动作（图A53②）



图　A53①

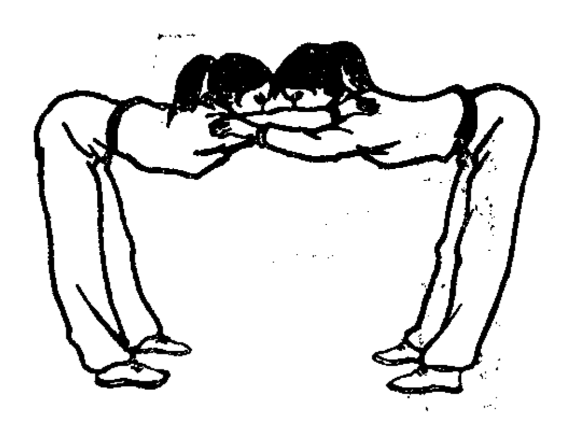


图　A53②

要点：力量由小而大，两臂、两腿均要伸直，两人动作须一致。

2.肩绕环

（1）两脚左右开立，与肩同宽。左手叉腰，右手上举，掌心向内。目视前方（图54①）。

（2）右手由上向后、向下、向前绕环，可连续进行多次（图54②③）。



图 A54①



图 A54②

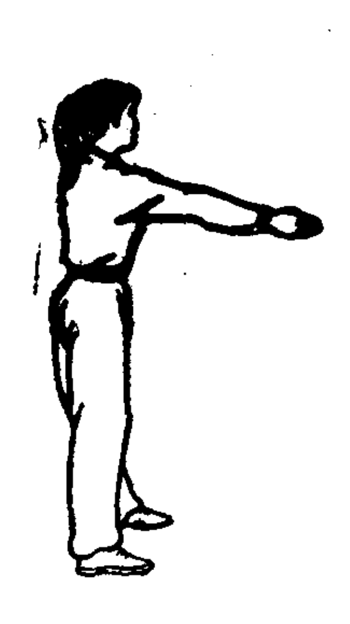


图 A54③

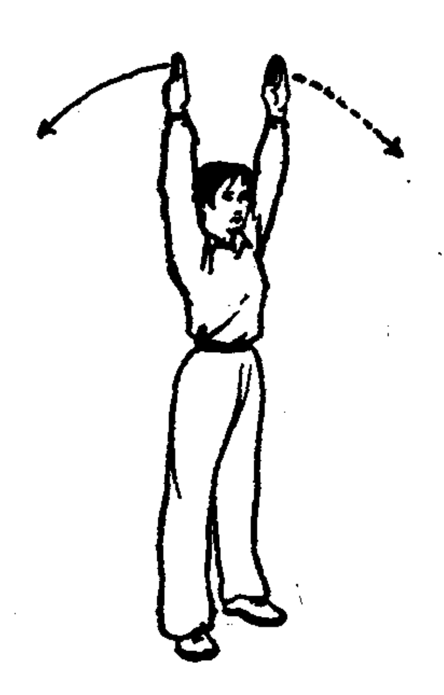


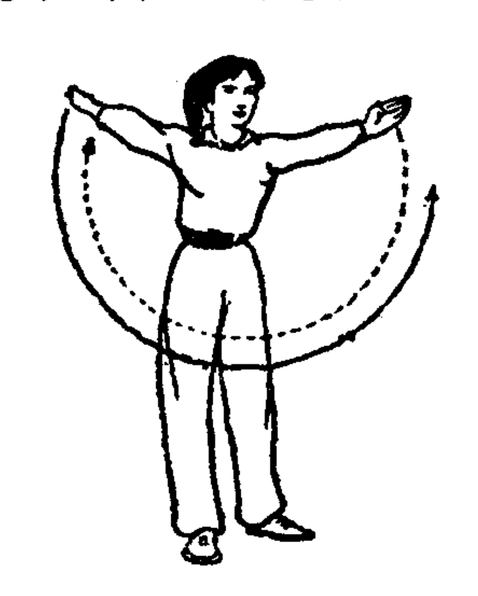
图 A55①

要点：松肩直臂，以肩关节为轴。

3.双肩绕环

(1) 两脚开立，与肩同宽。两臂上举，掌心相对。目视前方（图A55①）。

(2) 左手向前、向下、向后绕环；右手向后、向下、向前绕环（图A55②③）。



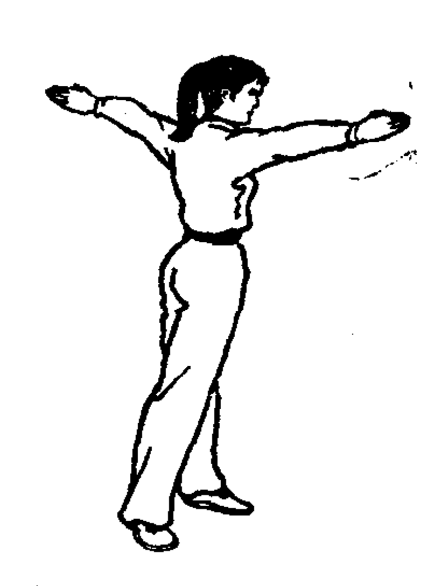


图 A55②③

要点：绕环时两臂要尽量贴身，两臂要直，同时开始转动，不可一先一后。

4.翻肩

(1) 两脚左右开立。两臂前平举，两手抓住一木棒，两手距离约与肩同宽。目视前方（图A56①）。

(2) 两臂同时向上、向后、向下做翻肩动作。目视前方（图A56②③）。

要点：两臂不可弯屈，两手间的距离不可扩大。

二、腰功

1.甩腰

(1) 两脚左右开立，与肩同宽。左手扶在身体左侧的肋木

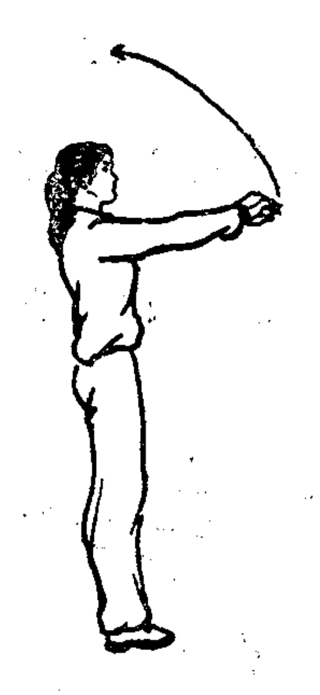


图 A56①

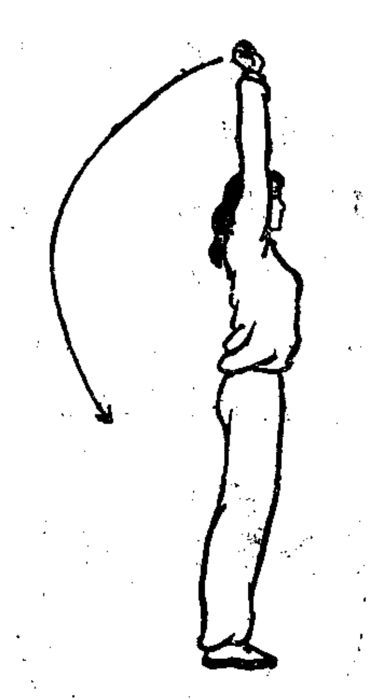


图 56A②

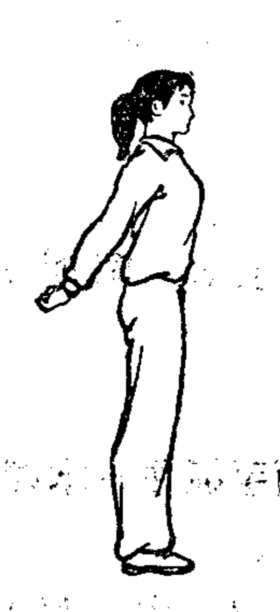


图 A56③



图 A57①

上；右臂上举，掌心向内。目视前方（图A57①）。

（2）上体前俯，同时右臂向前、向下摆至体前下方（图A57②）。

（3）上动不停，身体向后做甩腰动作，同时右手随之向

上、向后摆动。头向上抬（图A 57③）。

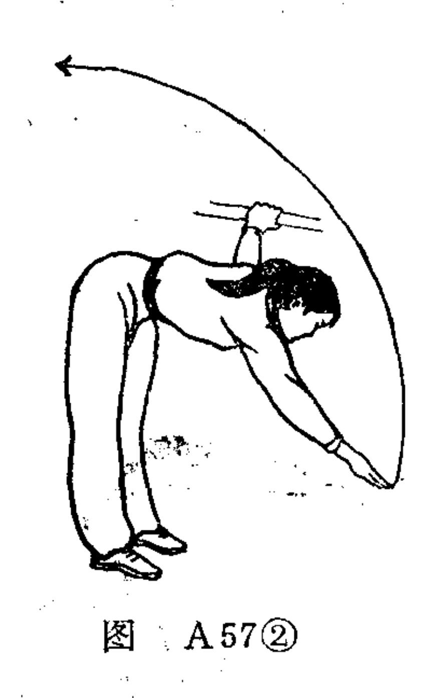


图 A 57②

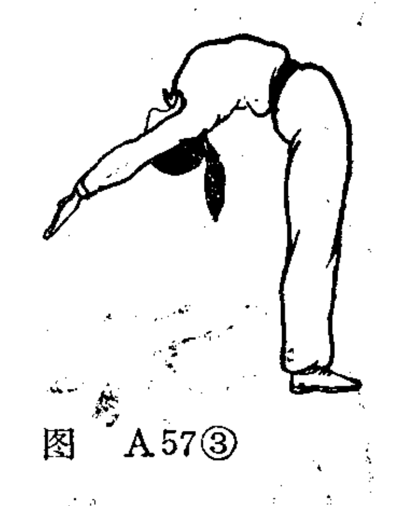


图 A 57③

（4）双人练习时，练习者两脚开立与肩同宽，两臂上举；辅助者抱住练习者的腰部，并将一脚放入练习者两脚之间。练习者在辅者的保护下，向后做甩腰的练习（图A 57④）。

要点：力量和甩腰幅度要由小到大。前俯时稍慢，向后甩腰时稍加速。两腿不可弯屈。

2.涮腰

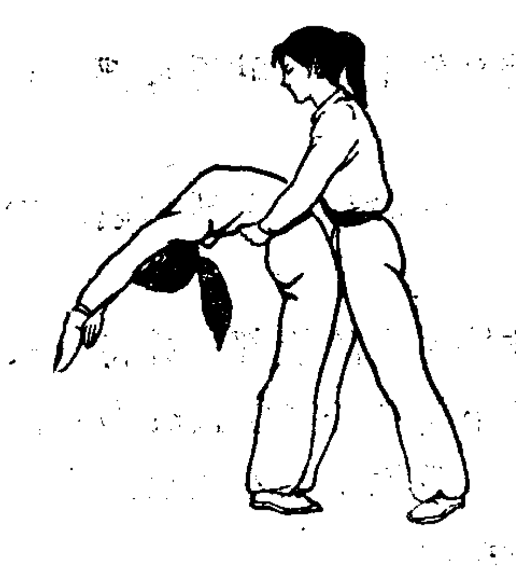


图 A 57④

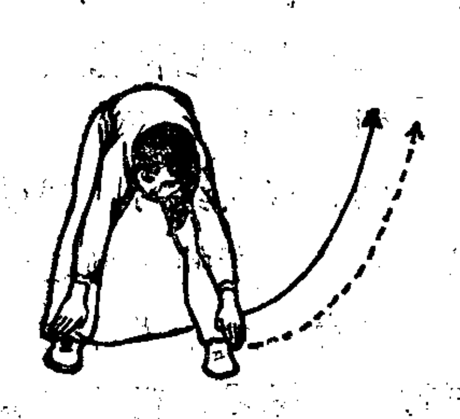


图 A 58①

（1）两脚开立，略比肩宽，两腿伸直。上体前俯，两臂自然前伸。目视前下方（图A58①）。

（2）身体向左、向后、向右翻转绕环一周回到原来位置（图A58②③）。

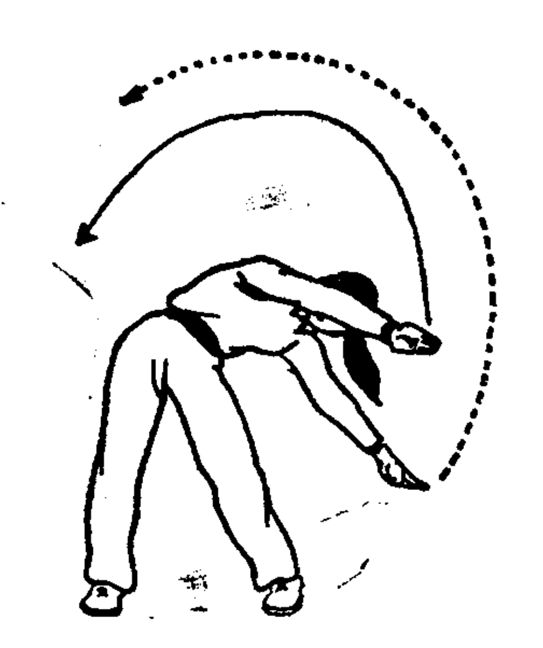
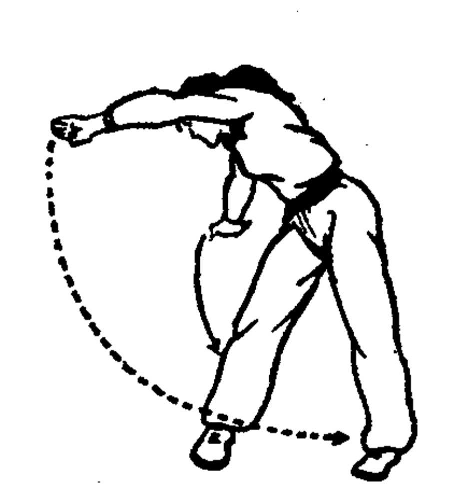



图　A58②③

要点：练习时腿尽量伸直，幅尽量加大，两臂伸直，展腹、抬头。

3.下桥

（1）两脚开立，与肩同宽。两臂自然上举，贴近耳部，掌心相对。目视前方（图A59①）。

（2）上体后仰直到两手接触地面，此时两腿自然弯屈、抬头，两臂撑直（图A59②）。

（3）双人练习：辅助者两手抱住练习者的腰部，并将一只脚放入练习者的两脚之间。练习者做下桥动作（图A59③）。

要点：开始练习时做双人练习，待掌握了动作以后，方可进行个人练习。初学时也可扶墙进行练习。

4.翻腰

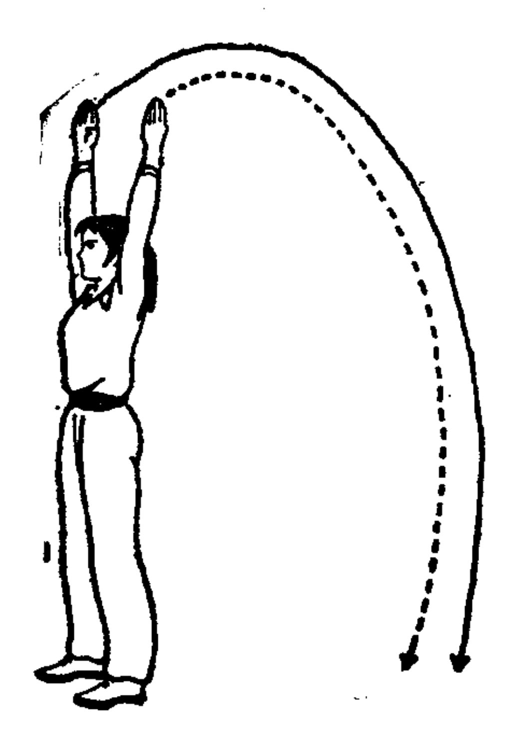


图 A59①



图 A59②

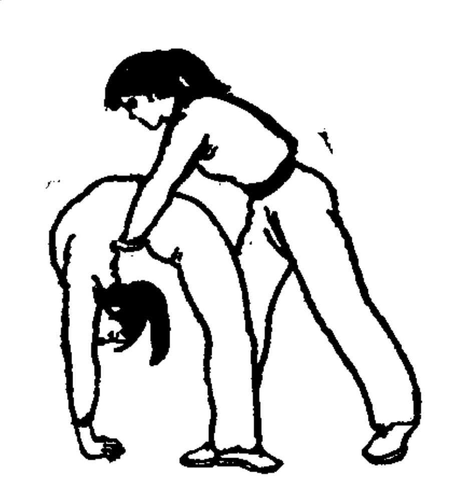
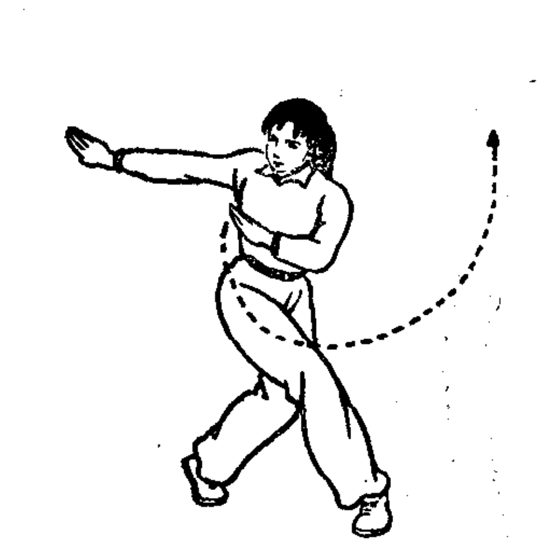


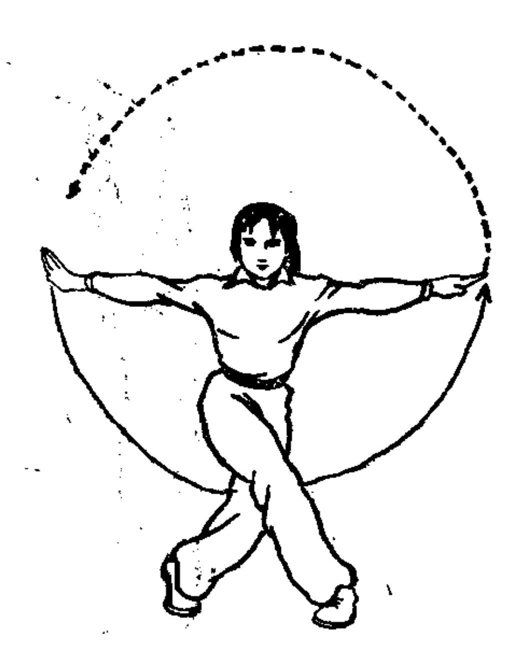
图 A59③

（1）两脚前后开站立，两腿自然弯屈，右脚在前，脚尖外撇；左脚在后，脚掌着地。右臂摆至体侧，高与肩平；左臂屈肘于胸前（图A60①）。

（2）左手向下、向左摆动，随之身体向左翻转，两脚蹬直，展腹，送髋成仰身姿势（图A60②③）。

（3）上动不停，上体经后仰继续向左转动。左臂向下、向后摆动；右臂继续向上、向前摆动，两腿弯屈、还原成基本姿


图 A60①


图 A60②

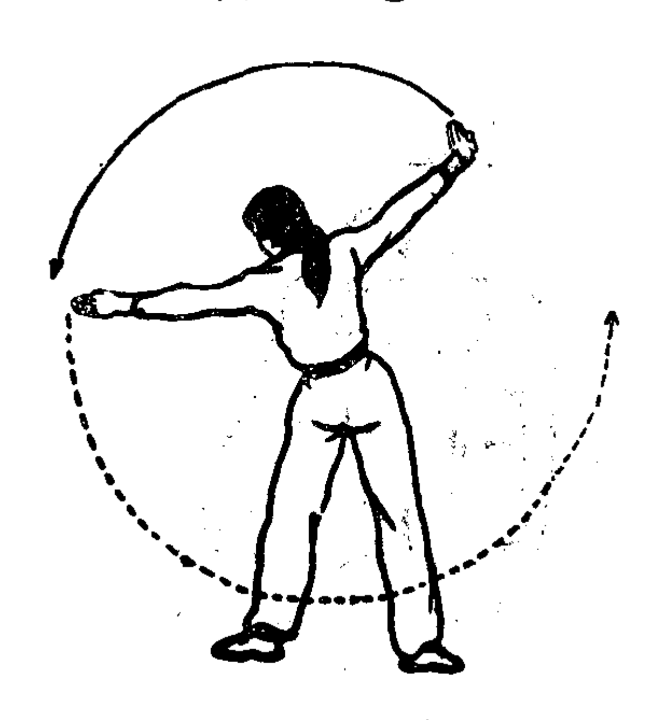

图 A60③


图 A60④

势（图A60④）。

要点：翻腰时两臂要走立圆，注意展腹、送髋动作，抬头、挺胸。左臂下摆时注意贴近大腿。

5.拧腰

（1）两脚前后开立，左脚在后直立支撑，右脚在前，脚尖

点地。身体略向后仰。右臂向后上方伸出，掌心向上；左臂屈肘于胸前，掌心向下。目视右后方（图A61①）。

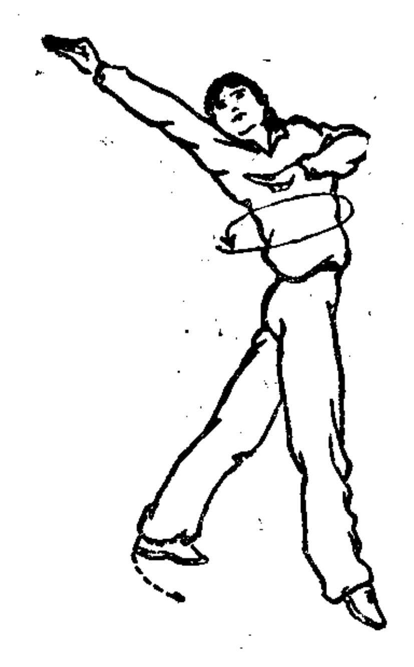


图　A61①



图　A61②

（2）上下肢姿势不变，以右脚前脚掌为轴，右腿内转；左脚以前脚掌为轴向外转，使身体向左翻转。目视右手（图A61②）。

要点：拧腰时右臂尽量远伸，身体后仰，右臂贴近耳部。

第五节　平衡、跳跃

一、平衡

1.提膝平衡

右腿直立支撑，脚尖略向外展；左腿屈膝高招，大小腿尽量折叠，脚面绷平并内扣。两手叉腰。目视前方（图A62）。

要点：挺胸、立腰，大腿尽量接近胸部。左、右腿交替练习。

2.燕式平衡

(1) 左腿直立支撑；右腿屈膝提起，脚面绷平。两臂屈肘，两手交叉于胸前。目视前方（图A63①）。

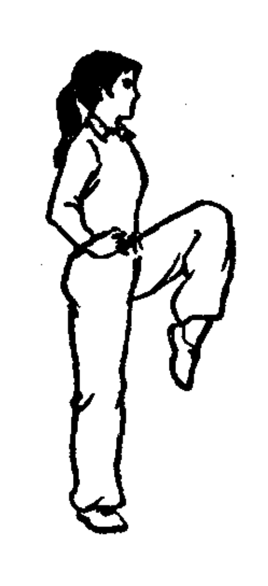


图 A62

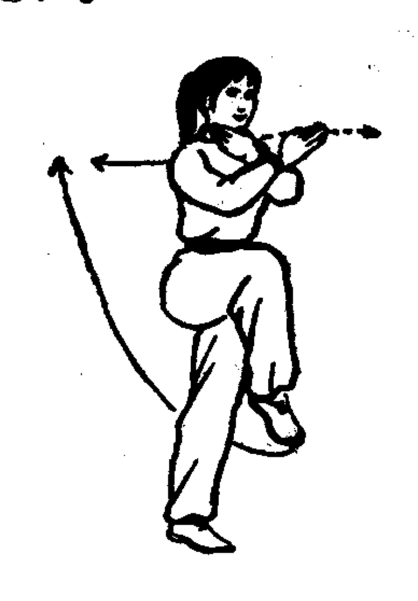


图 A63①

(2) 提膝腿向后上方蹬伸，脚面绷平并向下，同时上体前俯，两臂向两侧撑开。目视前下方（图A63②）。

要点：支撑腿脚指用力抓地，站稳，重心稍向后移，挺胸、塌腰、抬头，膝关节伸直。左右交替练习。



图 A63②

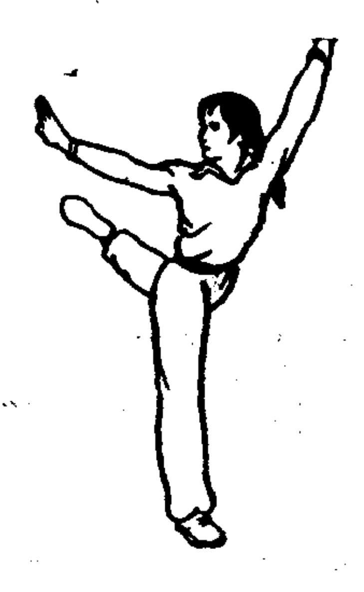


图 A64

3.望月平衡

右腿直立支撑；左腿后举并折收小腿，脚面绷平，上体略前俯，并向支撑腿一侧扭转。右臂位于身体右侧成立掌，高与肩平；左臂撑于头上，掌心向上。目视右前方（图A64）。

要点：支撑要稳，抬头、拧腰、挺胸，后举大腿要高挑，小腿收紧。

4.侧身平衡

右腿直立支撑；左腿向后上方高控，脚面绷平并向侧。上体前俯，右臂前伸，掌心向外；左臂位于身体后方，掌心向外。目视右手（图A65）。

要点：后腿尽量高抬，右手前伸，重心稍向后移，挺胸，展髋。左、右腿交替练习。

5.仰身平衡

左腿直立支撑；右腿向前上方高控，脚面绷平，上体后仰。两臂向两侧撑开，抬头（图A66）。

要点：抬头、挺胸，上体尽量后仰。重心稍向前。

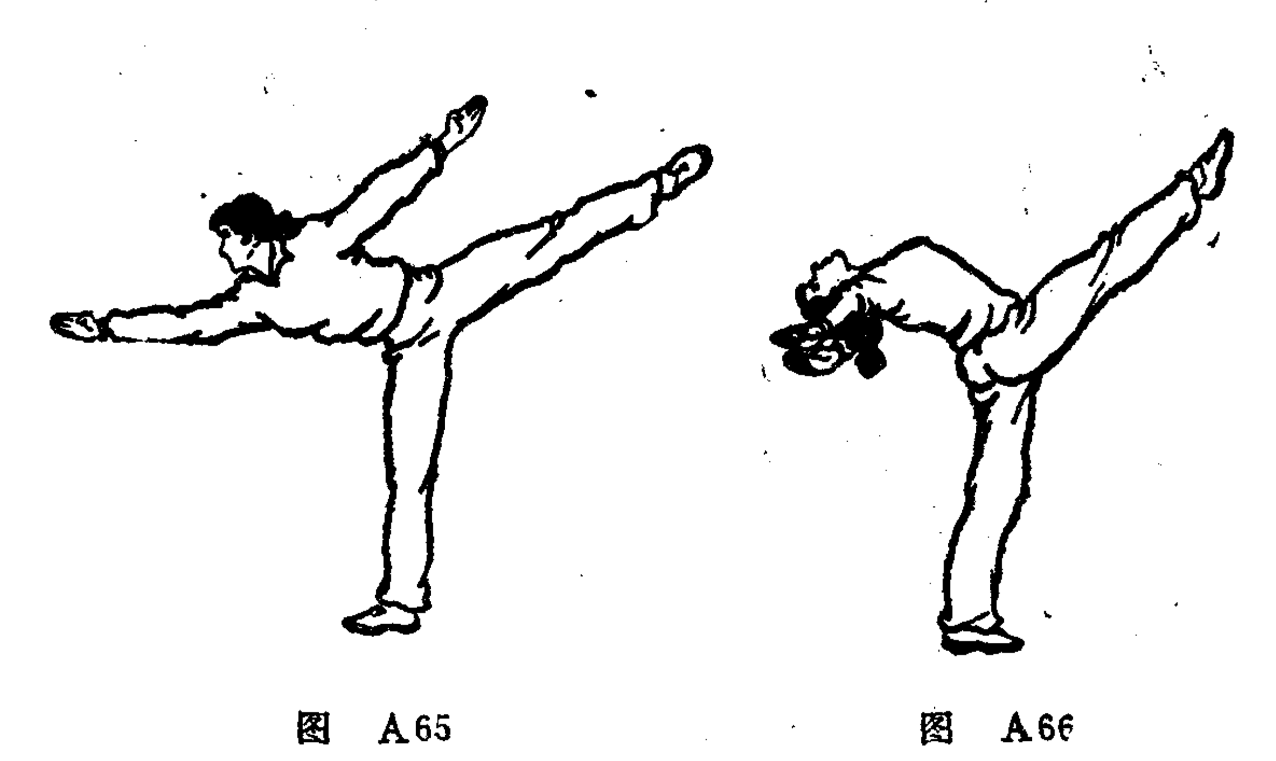


图 A65　　图 A66

6.朝天蹬

左腿直立支撑，右腿向侧上方举起，脚尖勾起，用同侧手从腿的外侧抓住脚底；另一只手撑架于头上。目视前方（图A 67）。

要点：挺胸、立腰、展髋。左、右腿交替练习。

7.扣膝平衡

右腿屈膝半蹲，脚尖外展；左腿的脚腕关节扣在支撑腿的膝窝处。右拳向右侧直冲，拳眼朝上；左掌撑架于头上，掌心向上。目视右侧前方（图A 68）。

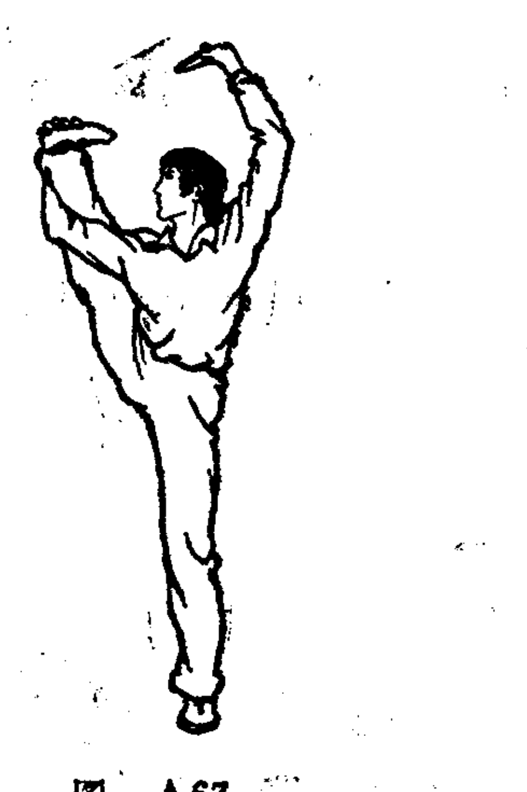


图 A67

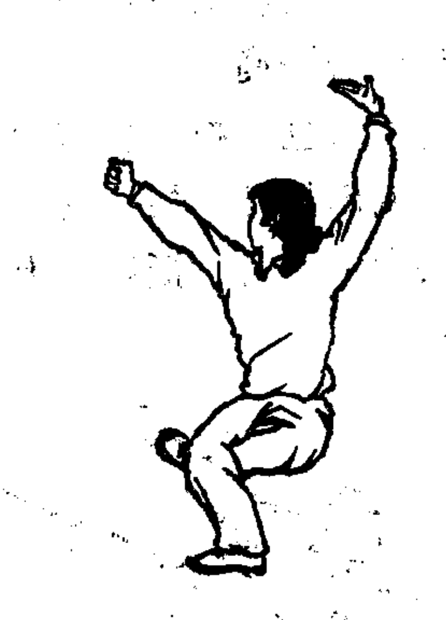


图 A68

要点：立腰、挺胸、松肩。

8.侧抬腿平衡

右腿直立支撑；左腿屈膝侧摆高抬，与髋关节同高，脚尖勾起。右拳向右前方冲出，拳眼向上；左臂屈于右肩前，上体前倾，左手成立掌。目视右拳（图A 69）。

要点：展髋、展腹、松肩。

二、跳跃

1.腾空飞脚

（1）两脚并步站立，两臂自然垂于体侧。目视前方（图A 70①）。

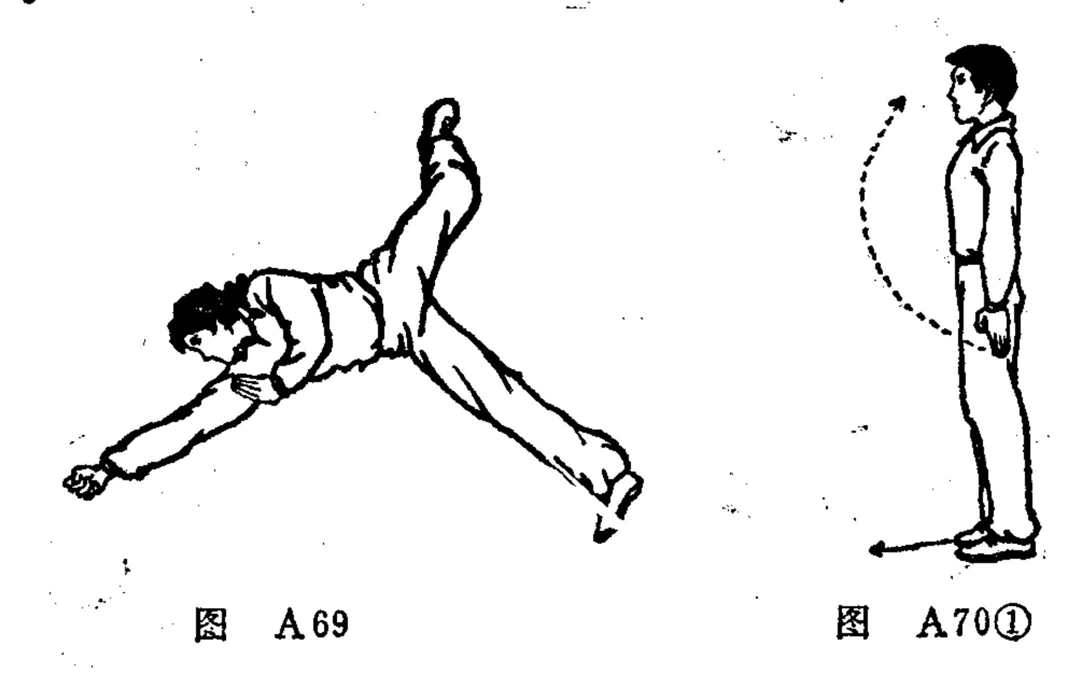


图 A69　　图 A70①

（2）右脚向前上步，脚跟先着地，然后过渡到脚掌蹬地起跳；随之左腿向前上方摆起。同时左手向前、向上摆至头上；右手向前、向上摆动，右手背与左手掌在头上击拍。目视前方（图A 70②③）。

（3）上动不停，右腿向前上方踢摆，脚面绷平；左腿屈膝收控于体前。同时右手掌击拍右脚面；左手摆至体后变勾，勾尖朝下。目视前方（图A 70④）。

要点：右腿踢摆要高过腰，动作要连贯，起跳的同时两手击拍，挺胸、塌腰。

2.腾空双飞

两脚同时蹬地向上跳起，身体腾空后，两脚同时前踢，脚面绷平。两臂在起跳时上摆，然后两手同时击拍脚面。上体可

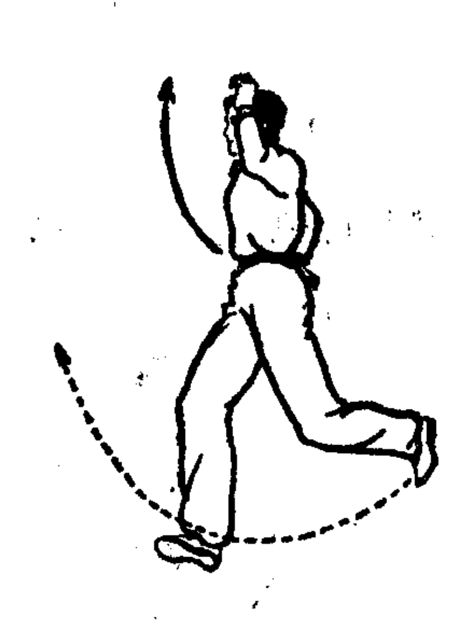




图 A70②③

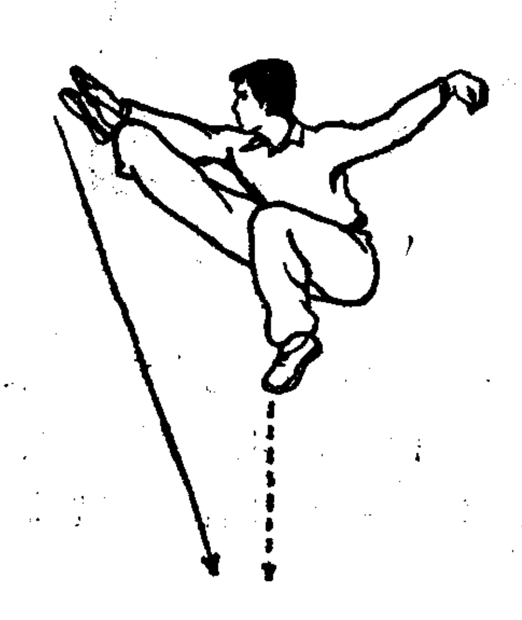


图 A70④

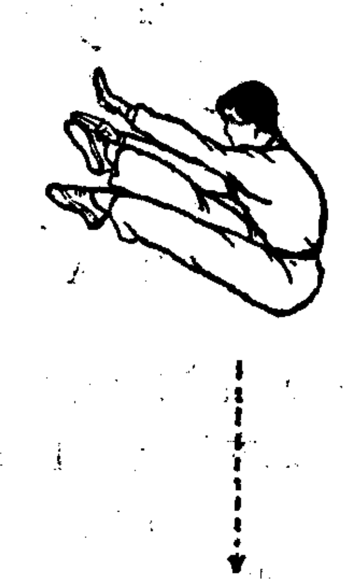


图 A71

略向前俯。目视前方（图A71）。

要点：击拍要准确，击拍时两脚可并拢，也可略分开。立腰、挺胸。

3.连环飞脚

（1）起跳动作与腾空飞脚相同（图A72①）。

（2）右脚蹬离地面后，双腿均向前上方直摆，脚面绷平。

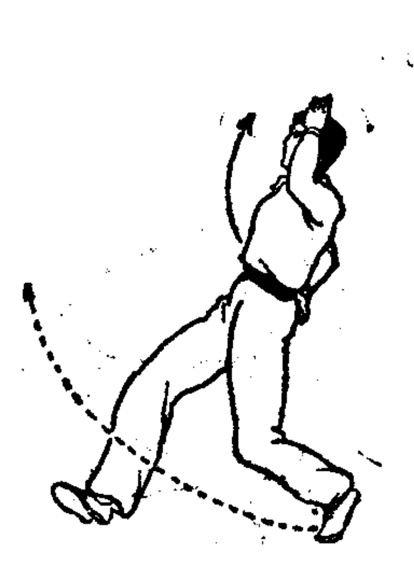



图 A72①②

两手依次击拍左、右脚面。目视前方（图A72②③）。

要点：两腿摆动要高，击拍要准确、响亮。

4.腾空旋风脚

（1）两脚并步站立，两臂自然垂于体侧。目视前方（图A73①）。



图 A72③

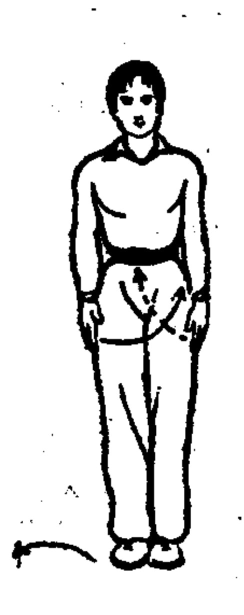


图 A73①

（2）右脚向右后方撤步，两臂在体前交叉（图A73②）。

（3）左脚收至右脚前，脚尖点地，成高虚步。同时两臂向两侧摆动，左臂停于身体左侧，高与肩平成立掌；右手摆至头上撑掌，掌心向上。目视左手（图A73③）。

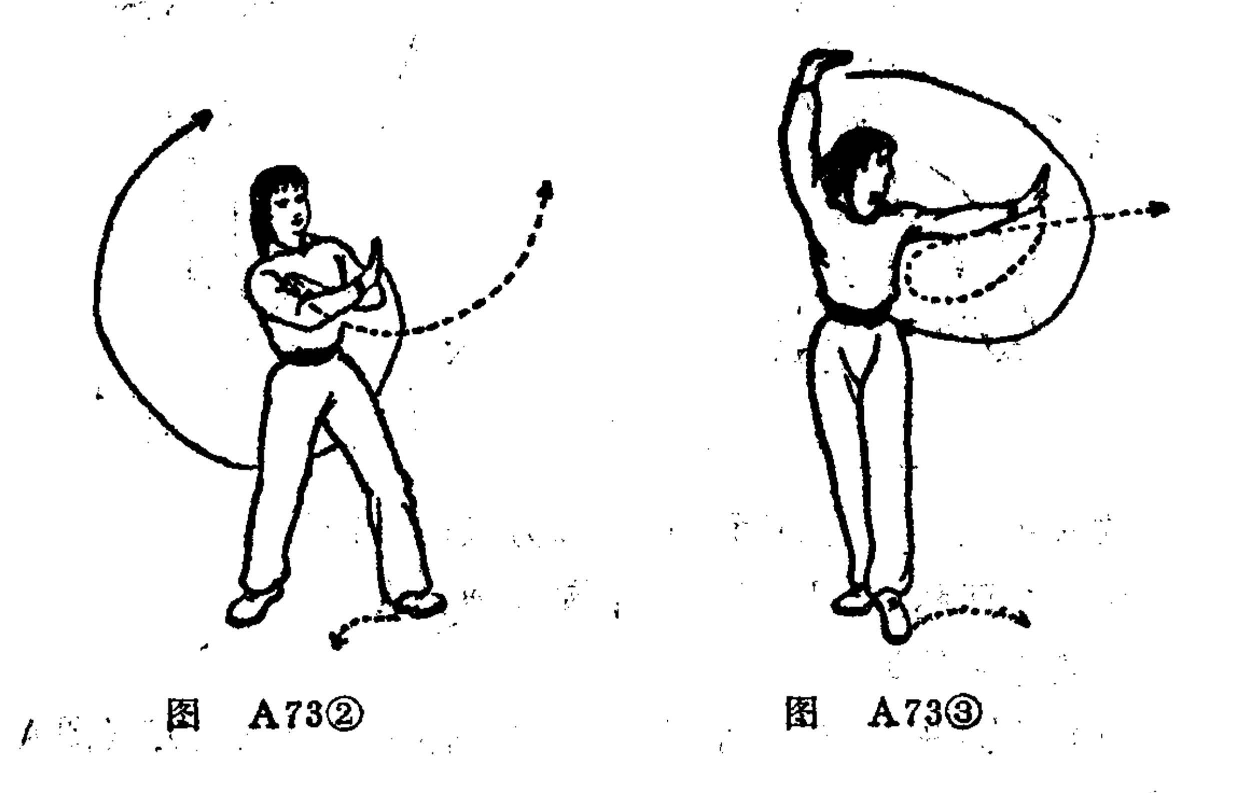


图 A73②　　图 A73③

（4）左脚向左侧迈步，同时右手向左盖掌，然后收至右腰间变拳，拳心向上；左手经腰间，然后向左前方推出，掌指向上。目视左手（图A73④）。

（5）上动不停，右脚向左脚前上步，脚尖内扣，上体左转，右腿自然弯屈。同时右臂向上摆起；左臂屈肘于胸前（图A73⑤）。

（6）重心右移，右腿屈膝起跳；左腿提起向左上方摆动，上体向左上方旋转。同时两臂向下、向左上方抡摆，身体旋转一周，右腿做里合腿。左手在面前迎击右脚掌；左手自然下垂（图A73⑥）。

要点：蹬地时要屈膝，两臂摆动要走立圆，摆动腿尽量高

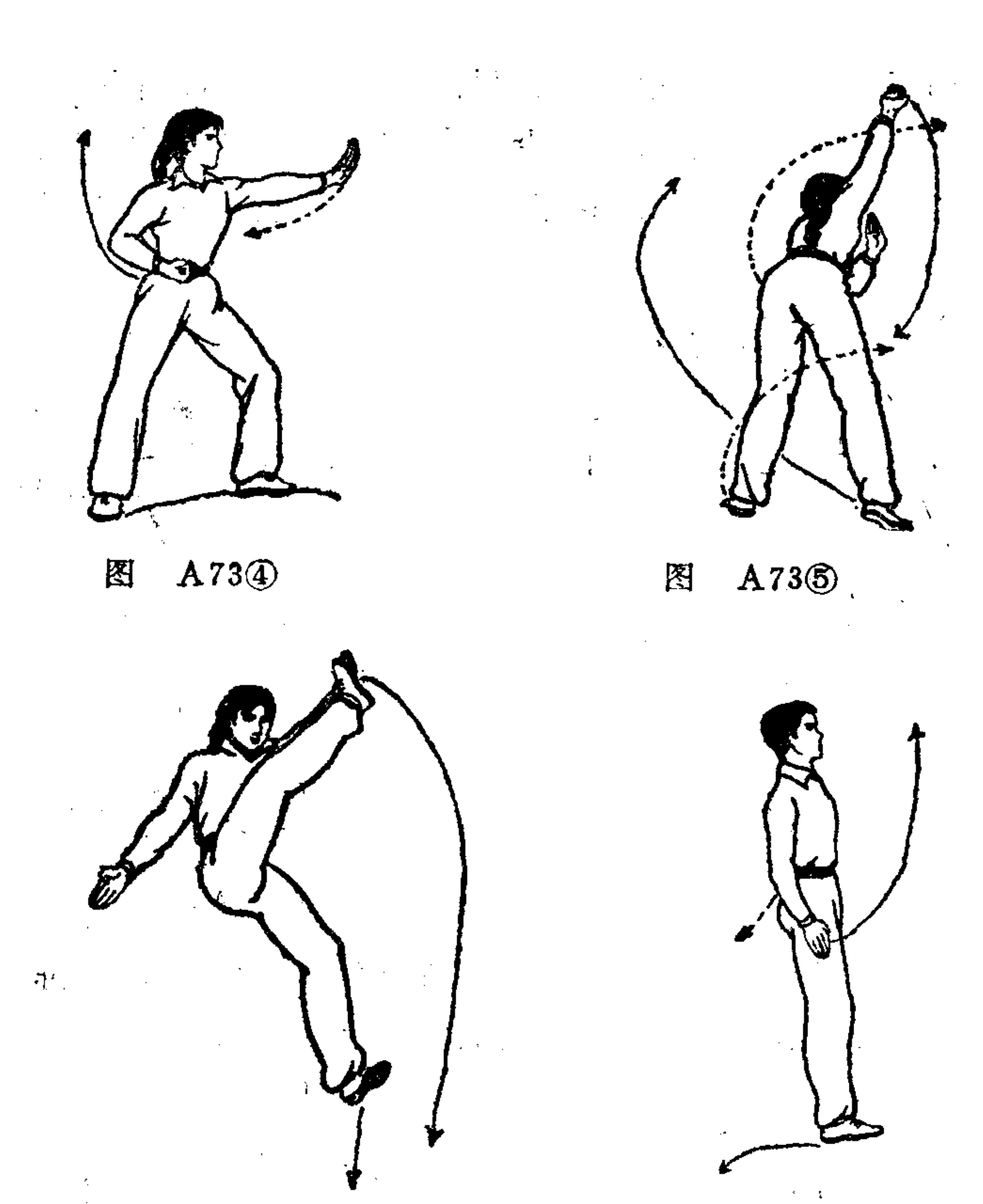

图 A73④

图 A73⑤

图 A73⑥

图 A74①

抬，头向上顶。击拍要在面前完成。击响要准确。

5.腾空摆莲腿

（1）两脚并步站立，两臂自然垂于体侧。目视前方（图A74①）。

（2）右脚向后撤步。同时右臂向前、向上直摆；左臂自然向后伸。目视前方（图A74②）。

(3) 上动不停。左脚略向回收，脚尖点地，成高虚步。同时右臂向上、向后、向下、向前沿身体右侧回摆一周至体前挑掌；左臂向前、向上、向后沿身体左侧回摆一周至体后立掌。目视前方（图A74③）。

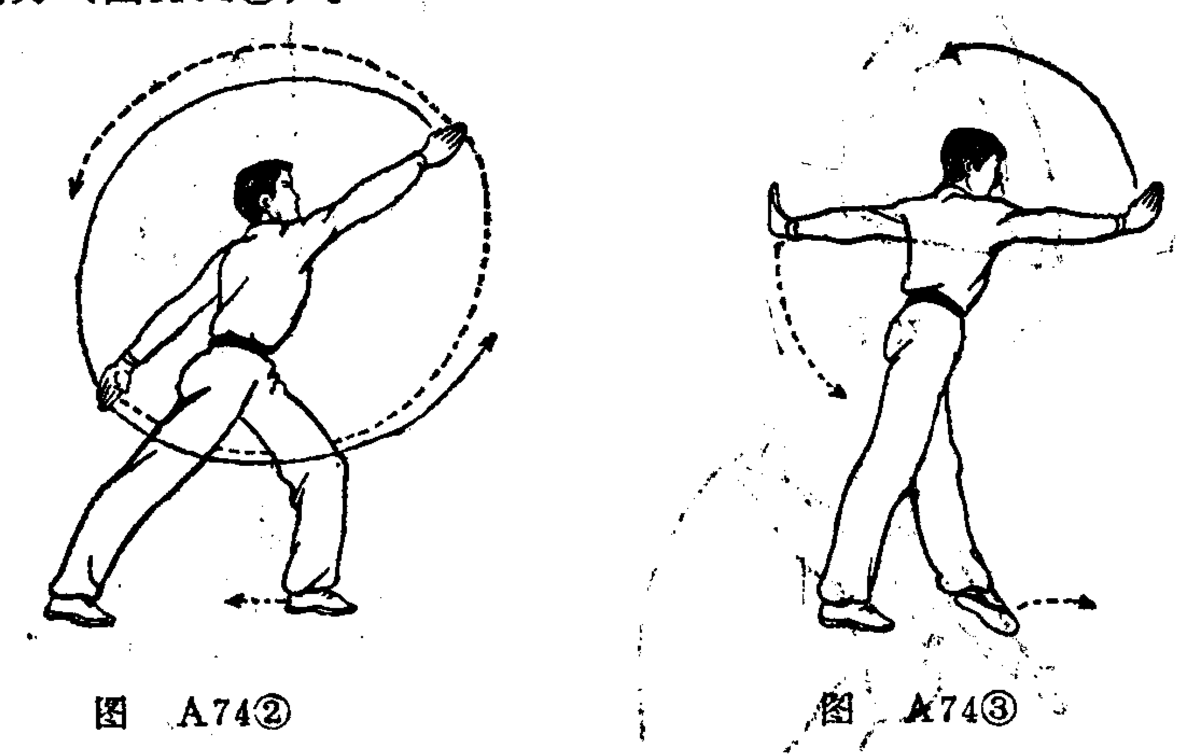
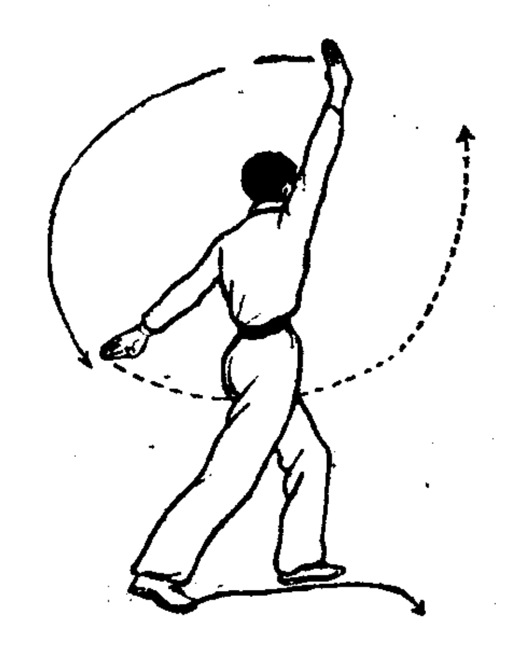


图 A74② 图 A74③

(4) 左脚向前上步，随之右脚再向左脚前上一步。同时左臂向下、向前上方摆动；右臂向上、向后摆动(图A74④⑤)。



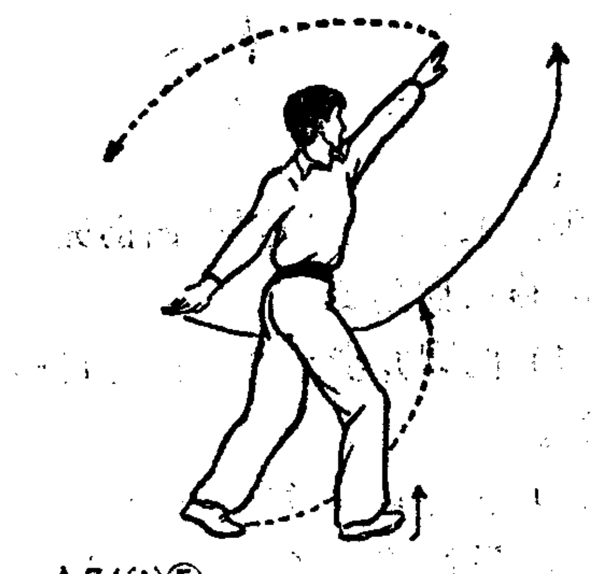


图 A74④⑤

（5）上动不停。右脚向前纵跳一步；左腿屈膝高抬。同时右臂向前上方摆动至头上亮掌，掌心向上；左臂摆至身体左侧后方成侧亮掌，掌指向上。目视左后方（图A 74⑥）。

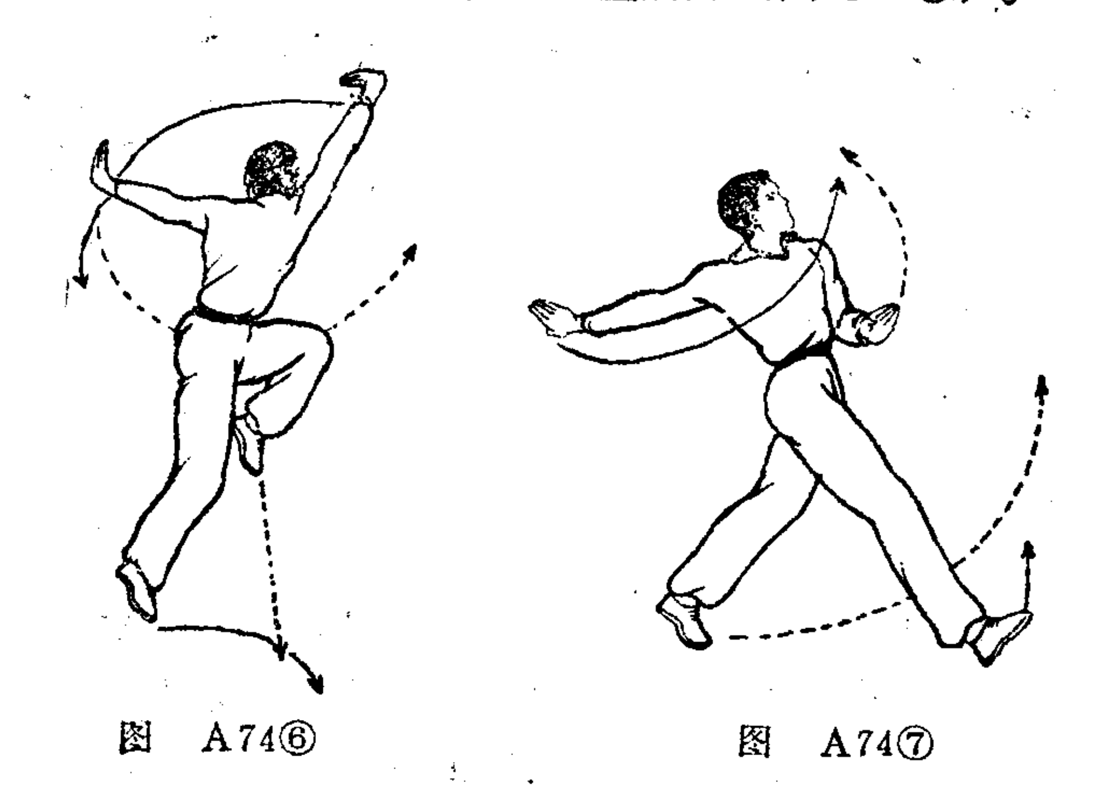


图 A74⑥　　　　图 A74⑦

（6）上动不停。左腿下落，随之右脚再向前上一步，脚尖外展，蹬地起跳；左腿向前上方摆起。同时右手向后、向下，经身体右侧向前上方摆动；左手向下、向前，经身体左侧向前上方摆动，两手击拍（左手掌击拍右手背）。目视前方（图A 74⑦⑧）。

（7）上动不停。身体在空中时向右转体。同时右腿向左侧上方摆起，经面前向右侧直摆，做外摆腿。两手依次击拍右脚面（左手先、右手后），然后双脚同时下落。目视前方（图A 74⑨）。

要点：助跑时要弧形，起跳要有力，起跳后身体立即右转，身体在空中的最高点时击响。抬头、立腰、展髋。

6.腾空箭弹



图　A74⑧

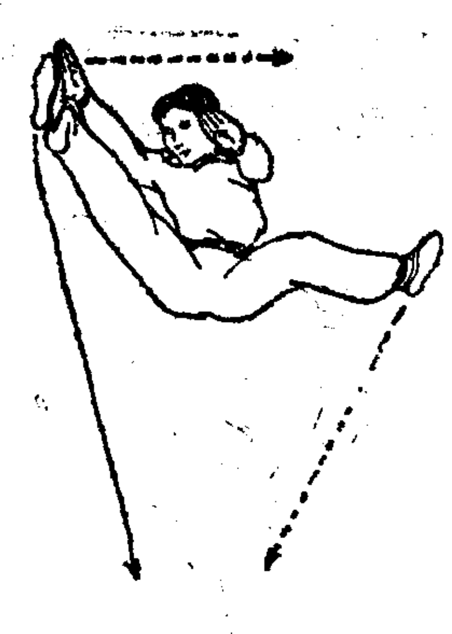


图　A74⑨

（1）两脚并步站立，两手叉腰。目视前方（图A75①）。

（2）右脚向前上一步，随之蹬地起跳；左腿屈膝向前上方摆起，脚面绷平；右脚经屈膝向前上方平弹，脚面绷平。目视前方（图A75②③④）。

（3）两脚依次落地。

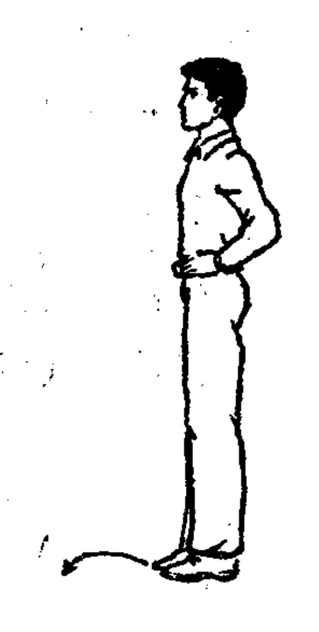


图　A75①

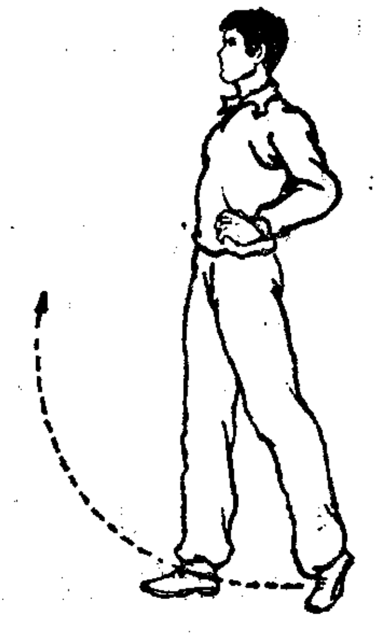


图　A75②

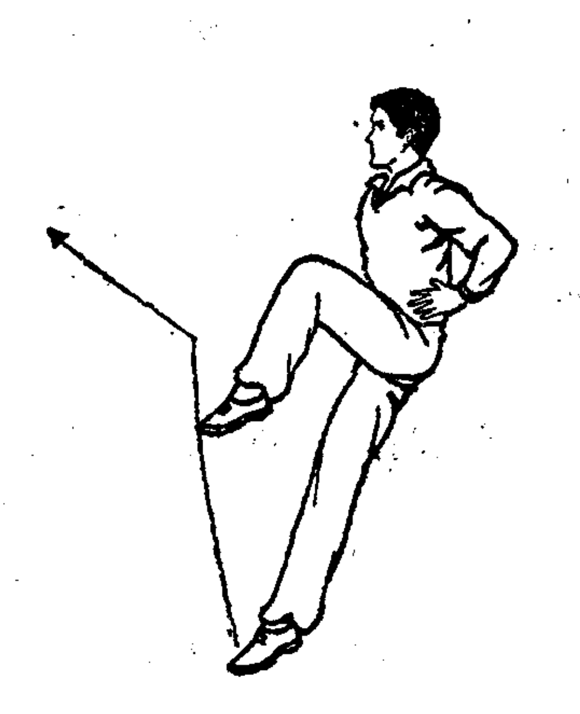
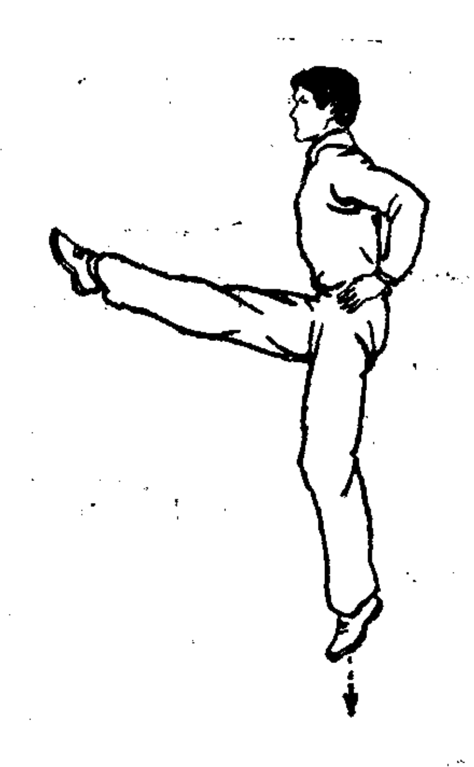



图 A75③④

要点：腾空要高，在空中时右腿前弹，顶头、塌腰。

7.腾空前铲

（1）两脚并步站立，两臂自然垂于体侧。目视前方（图A76①）。

（2）右脚向前上步，屈膝半蹲；随之左脚收于右脚旁，脚

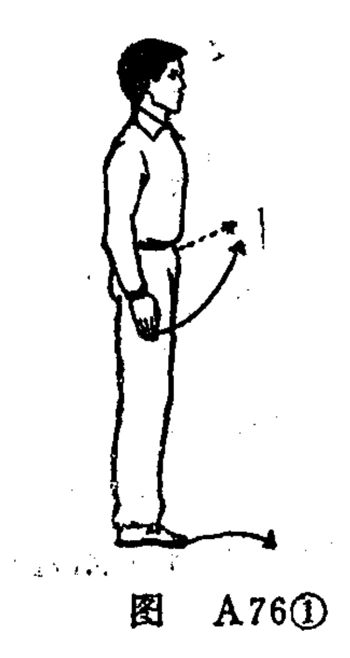


图 A76①

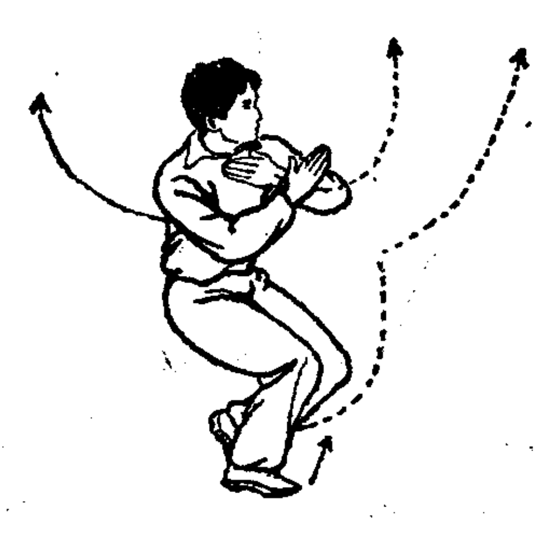


图 A76②

尖点地。同时两手交叉于体前，掌心向内。目视左前方（图A76②）。

（3）上动不停。右脚蹬地起跳，身体在空中时，左腿经屈膝向侧上方铲出。同时两手向两侧撑开。目视前方（图A76③）。

（4）两脚依次落地。

要点：动作要舒展大方，铲腿和撑掌要同时、挺胸、塌腰、顶头。

8.腾空倒踢

（1）两脚并步站立。两臂自然垂于体侧。目视前方（图A77①）。

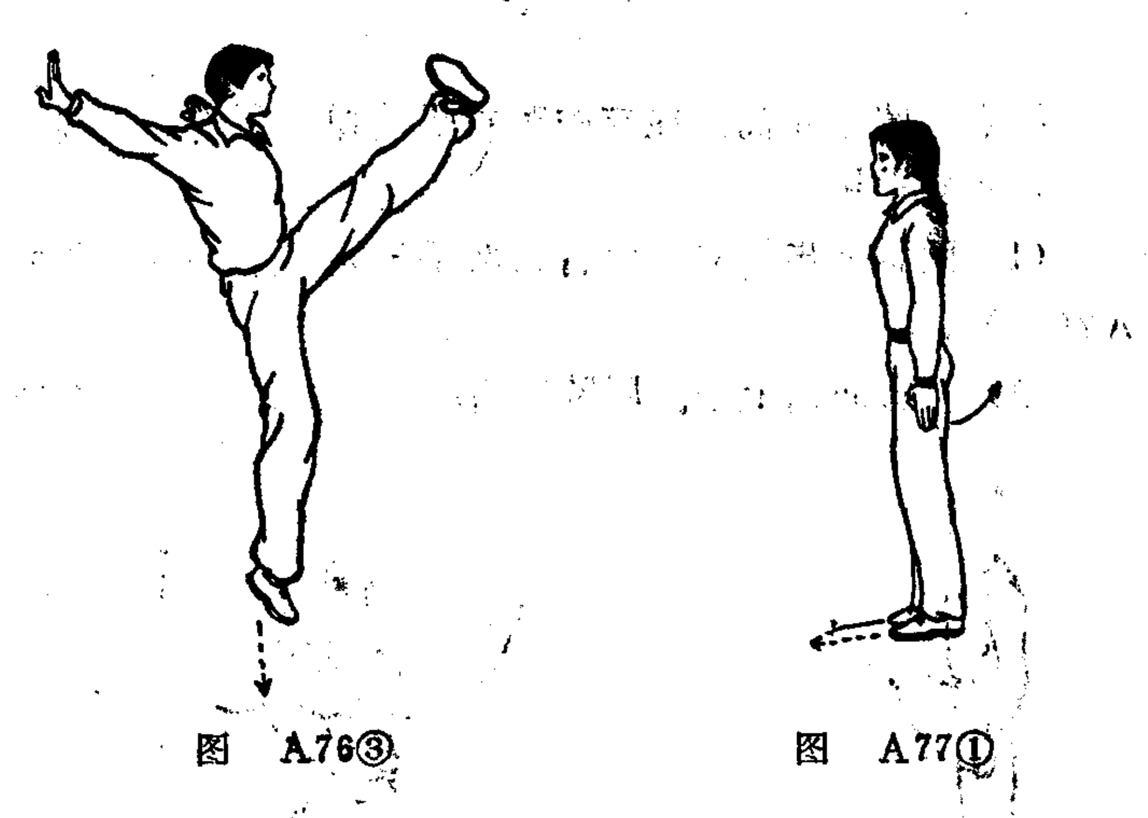


图 A76③　　图 A77①

（2）左脚向前上一步，随之右脚收于左脚旁。两脚并步后立即做蹬地起跳动作。身体在空中时，两腿同时向后倒踢。同时两臂由后向前、向上摆动。头向上抬。目视前上方（图A77②③）。

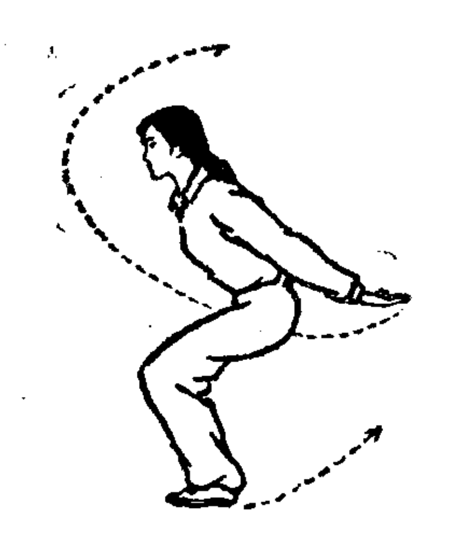




图　A77②③

要点：空中要展腹、挺胸、背部要出弓形。

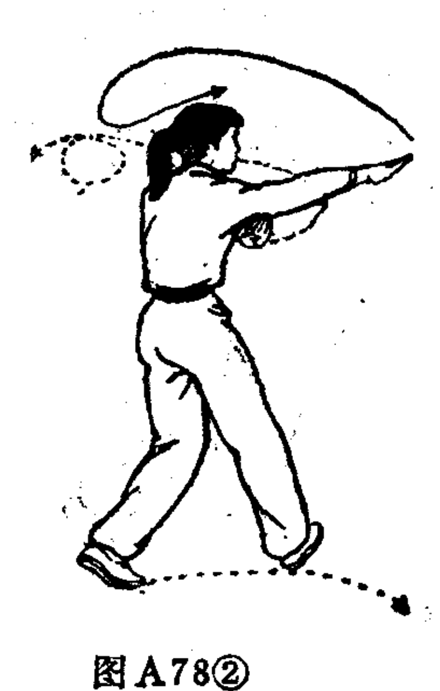
9.旋子

（1）右腿直立支撑；左脚在右脚前，脚尖点地，成高虚步。右臂摆至身体右侧，略高于肩；左臂屈肘于胸前，两手心均向下。目视左侧前方（图A78①）。

（2）左脚向左侧垫步；随之右脚向左脚前上步，脚尖内扣。同时身体向左转。右手向前平摆划弧，掌心向下。目视右手（图A78②）。



图　A78①



图A78②

（3）上动不停。左脚向右脚后叉步，脚掌着地。上体随之前俯。同时右臂向左经头上平摆一周，停至身体右后方；左臂在右臂平摆的同时，向左经头上划一小圆，停在身体左前方。（图A78③）。

（4）上动不停。身体向左、向后甩腰。右腿向后上方摆起；左腿也随之蹬地后摆。两臂向左平摆，借甩动的惯性使身体在空中平旋一周后依次落地（图A78④⑤）。

要点：脚面绷平。挺胸、塌腰、抬头。

10.侧手翻

（1）右腿直立支撑，脚尖外展；左脚在前，脚尖点地。右臂面上举，直臂贴近耳部；左臂前平举，手心向下。目视前方（图A79①）。

（2）左脚抬起向前垫落，并屈膝。上体前俯。同时右腿向后上方摆起，随即左脚蹬地后摆。两手依次在左脚前撑地，两手距离约与肩同宽（图A79②）。

（3）两腿经分腿倒立过程，两脚依次落地，同时两手顺势

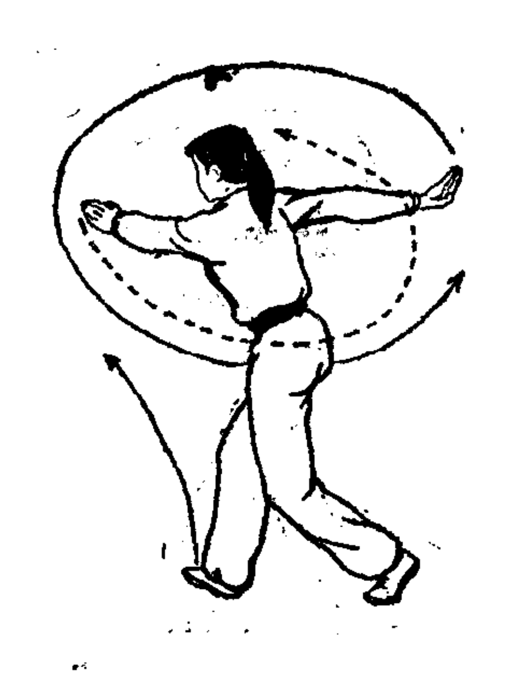


图 A78③

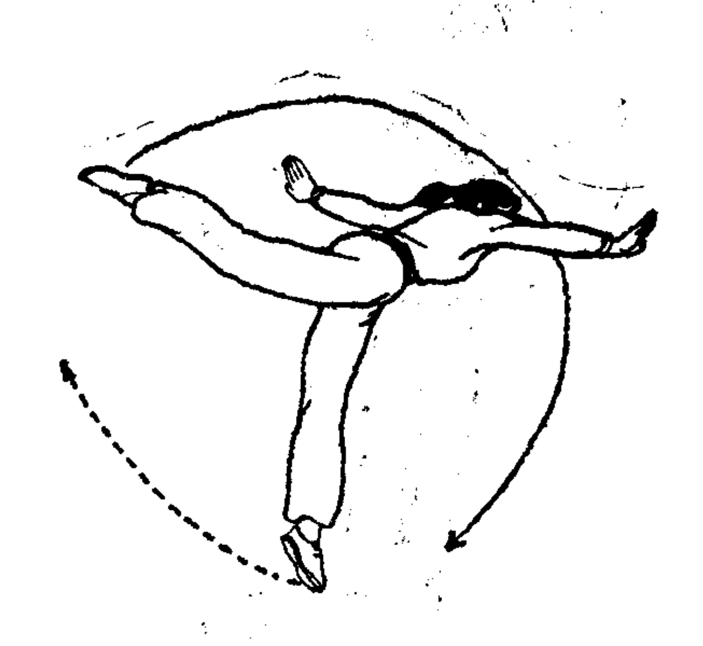


图 A78④

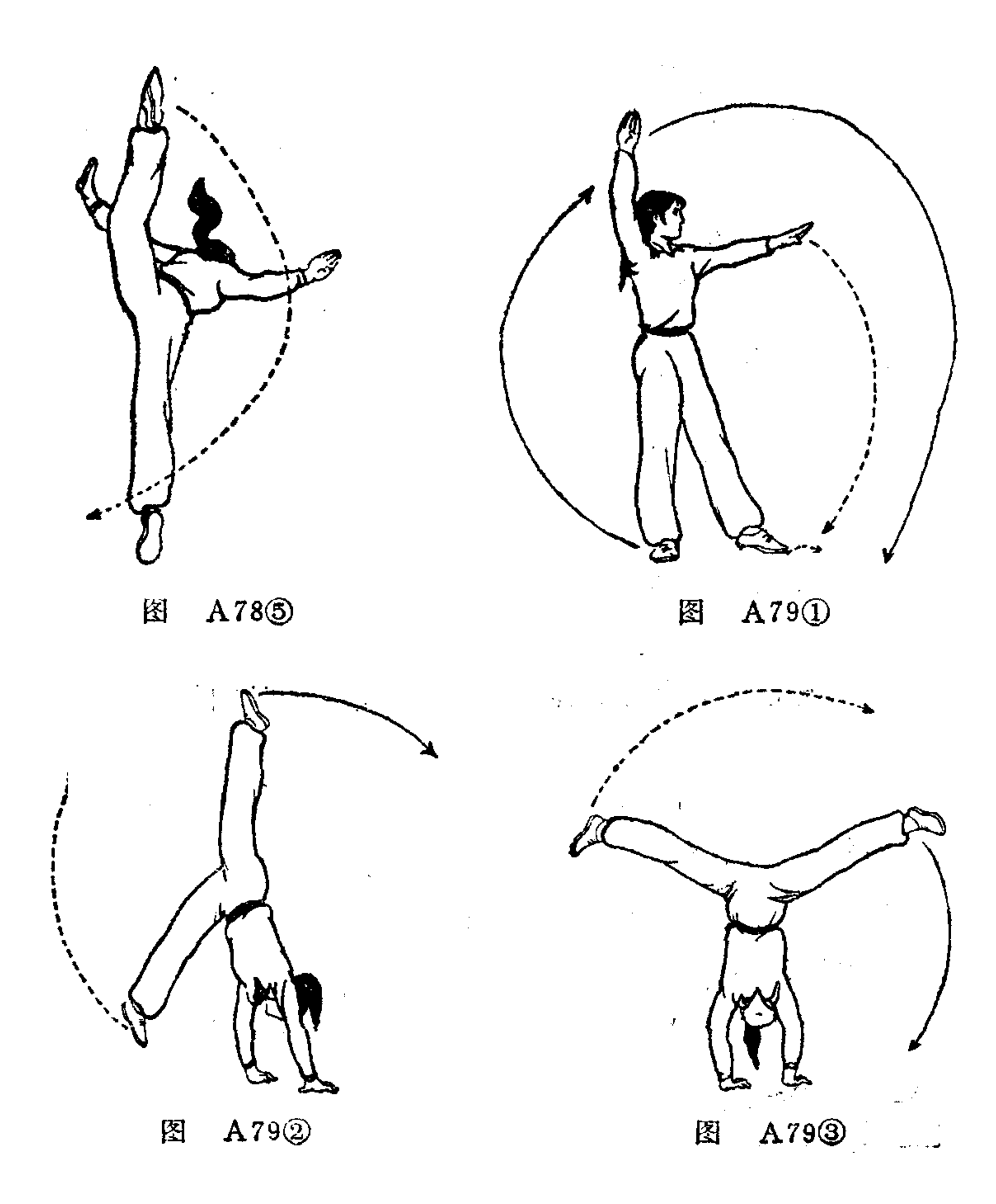

图　A78⑤　　图　A79①

图　A79②　　图　A79③

依次推离地面，成侧立。目视前方（图A79③④⑤）。

要点：手、脚的着地点要尽量在一条直线上，抬头、挺胸、展髋，身体翻转要在一个平面上。

11.鲤鱼打挺

（1）身体平躺，两腿伸直收至体前，脚面绷平，两手扶在

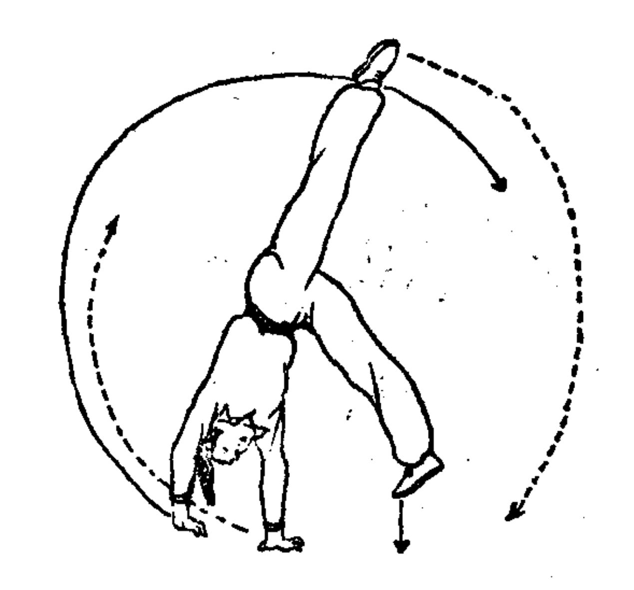
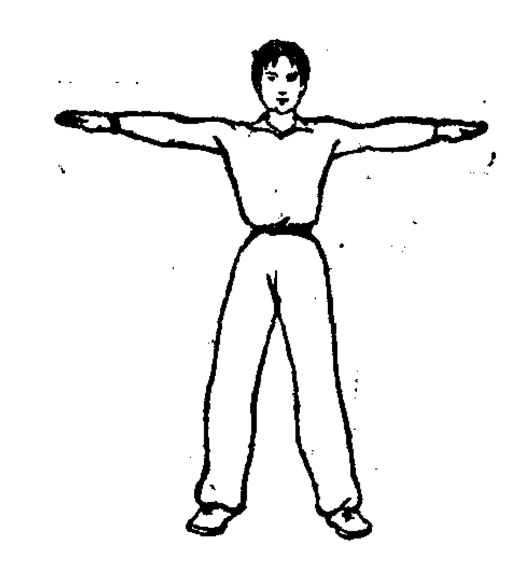



图 A79④⑤

膝关节上（图A80①）。

（2）两腿同时向前上方摆动，伸展髋关节，打腿下压；上体利用肩与地面的支撑反作用力迅速上抬，两手用力推膝关节。

（3）两腿弯屈向回收落（两脚的落地点尽量接近自己的重心垂直线），两臂前领，目视前方（图A80②）。

要点：展腹、梗颈、挺胸，打腿要有力。

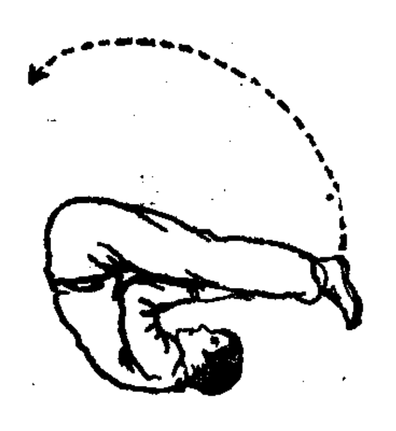


图 A80①

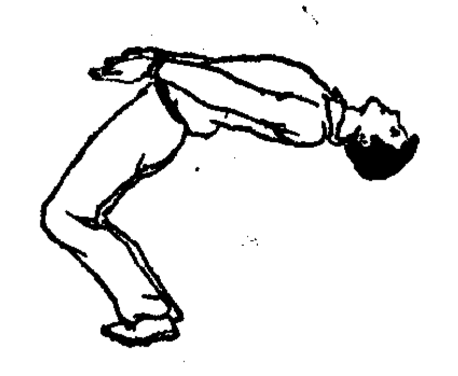


图 A80②

第四章　组合动作练习

组合动作练习是在练习者掌握了基本的手型、手法、步型、步法以后，为了使练习者的上肢动作与下肢动作有机的结合起来，体会动作的协调用力而进行的练习，也为整套动作练习打下基础。

第一节　手型、手法、步型、步法的组合动作练习

一、仆步抡拍

预备姿势：两脚并步站立，两臂垂于体侧，目视前方（图 A81①）。

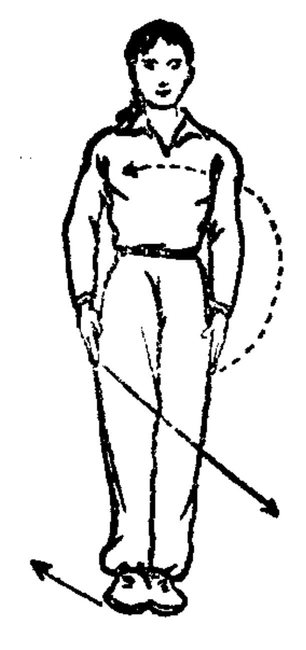


图　A81①

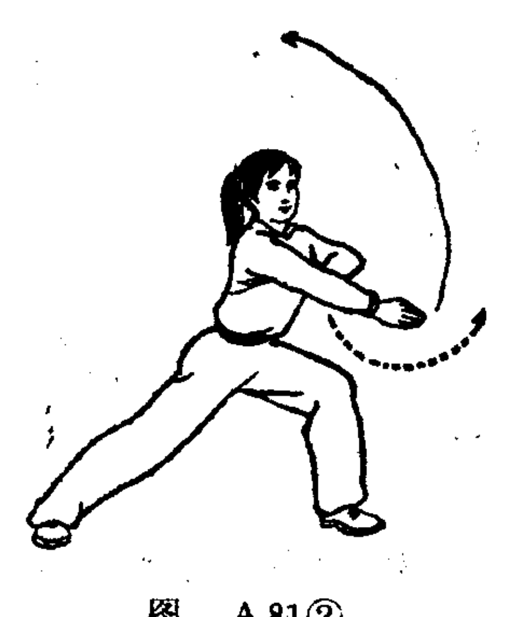


图　A81②

动作说明：（1）右脚向右后方撤步，成左弓步，上体随之左转。同时右臂向左下方伸出，掌心向里，拇指一侧向上；左臂屈肘于胸前，手心向下（图A81②）。

（2）上动不停，右臂向上、向右抡摆；左臂由右臂内侧下落，同时上体右转（图A81③）。

（3）上动不停，身体继续向右后转，同时右臂直臂向下、向后随身体的转动摆至右后方；左臂直臂向上、向前摆动至前上方（图A81④）。

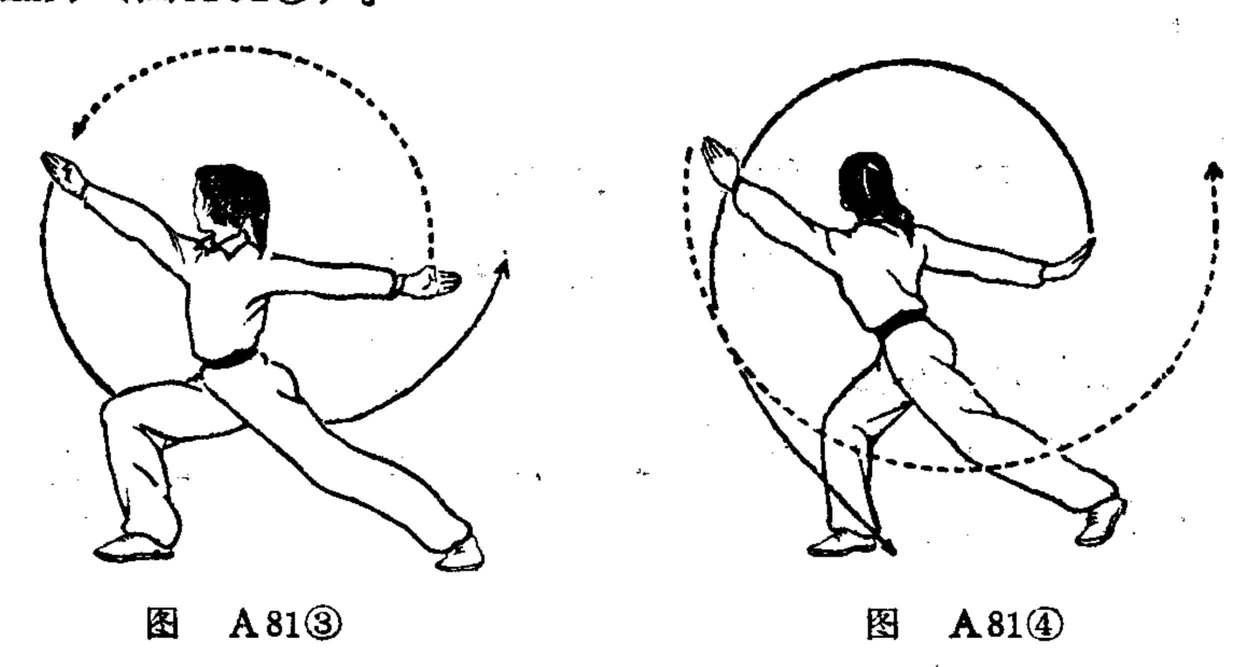


图　A81③　　　图　A81④

（4）上动不停，身体向左转成右仆步。同时右臂向上、向右、向下直臂抡拍至右脚内侧地面；左臂向下、向后直臂抡摆至左上方，左掌心向前，拇指向上（图A81⑤）。练习时可左右交替进行。

要点：两臂直臂抡摆要靠近身体走立圆（向上抡臂时要贴近耳，向下抡臂时要贴近腿），速度由慢而快，动作以腰为轴。

注：右腿平仆为右仆步抡拍，左腿平仆为左仆步抡拍。

二、仆步穿掌

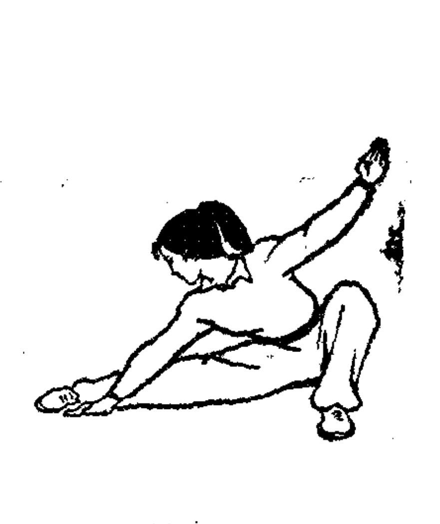




图 A81⑤

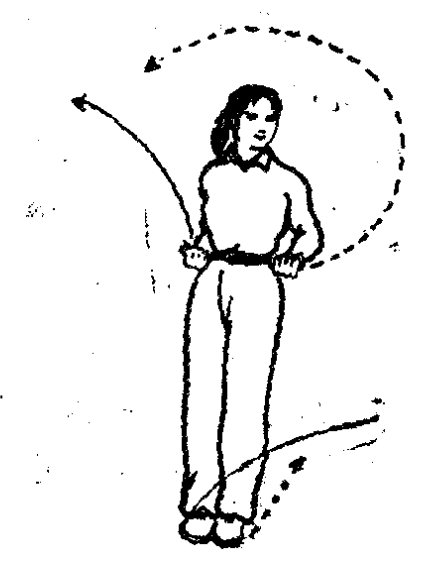


图 A82①

预备姿势：两脚并步站立，两手抱拳于腰间（图A82①）。

动作说明：（1）左拳变掌向左、向上，经头上向右盖掌；右拳变掌从左手背上向斜上方穿出，掌心向上；左掌顺势收于右腋下，掌心向下，同时左腿屈膝提起，脚面绷平并内扣，上体微向右转，目视右手（图A82②）。

（2）右腿屈膝下蹲，左腿迅速平仆成左仆步，脚尖内扣。

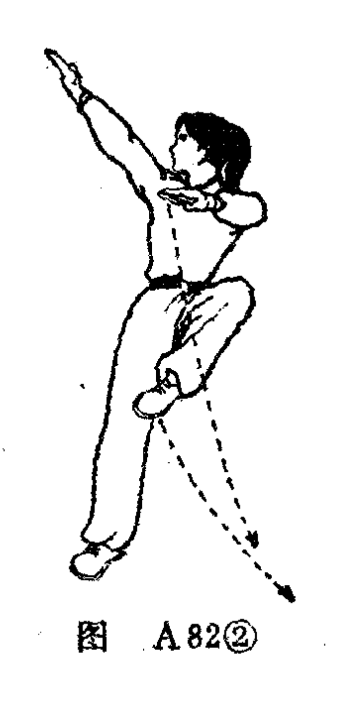


图 A82②

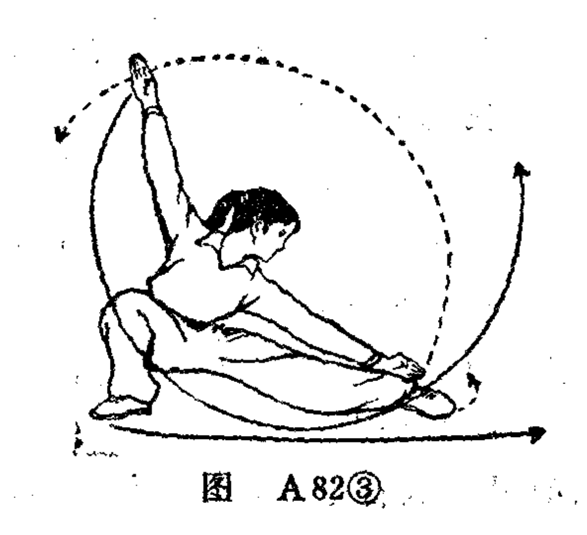


图 A82③

同时左手经胸前向下沿左腿内侧穿掌至脚面，右臂伸直在身体右侧，手心均向前，目视左手（图A82③）。

（3）重心前移，左脚尖外展；右脚向左脚前上一步，脚尖点地，成右虚步。同时左臂上挑并向上、向后摆动，在身体的侧后方变勾手，勾尖向下；右臂向下、向前、向上挑掌成立掌，眼看右手（图A82④）。

（4）重心前移至右腿，左脚收至右脚旁成并步。同时两手收腰间抱拳，拳心向上，目视左前方（图A82⑤）。

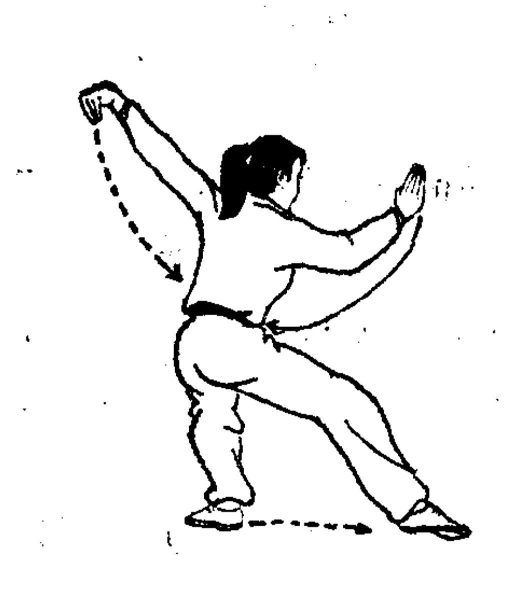


图 A82④

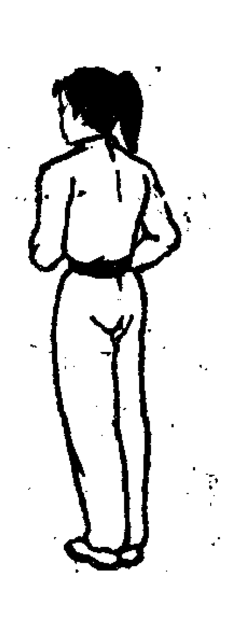


图 A82⑤

要点：提膝与穿掌同时完成。

三、弓步冲拳

预备姿势：两脚并步站立，两拳抱于腰间（图A83①）。

动作说明：（1）左脚向左侧迈出一步，成左弓步。同时左手向左平搂并收回腰间变拳，拳心向上；右拳向前猛力冲出，拳心向下，目视前方（图A83②）。

（2）右脚向前上一步，成半马步。重心前移，左脚的脚后跟向外蹬，成右弓步。同时左拳从腰间向前猛力冲出，拳心向下；

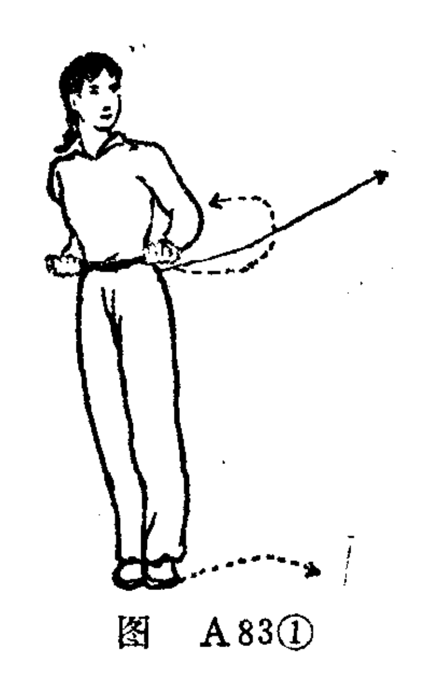


图　A83①

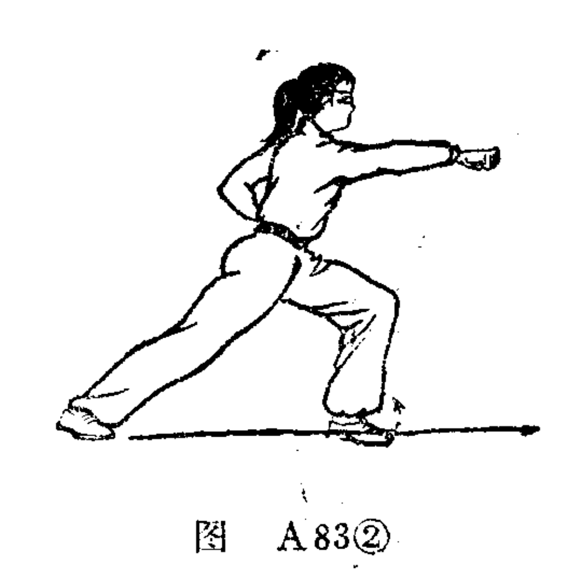


图　A83②

右拳随之收回腰间，拳心向上（图A83③④）。反复练习。

要点：弓步时要做到前腿弓，后腿绷，冲拳时要注意拧腰顺肩。冲拳和蹬腿要一致。

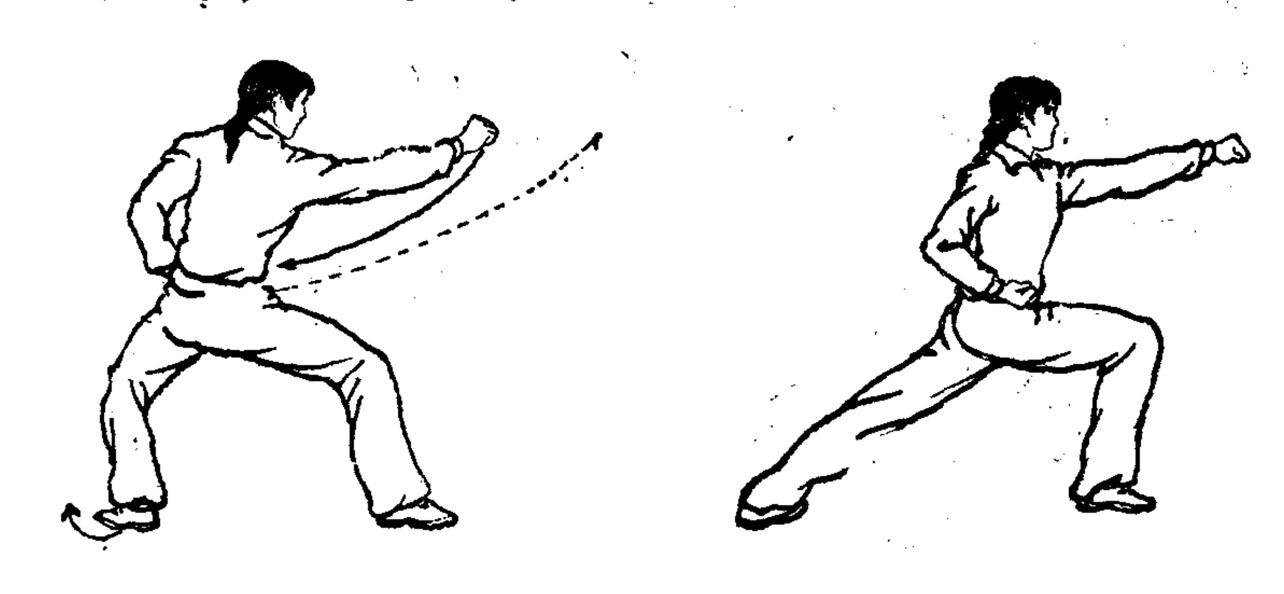
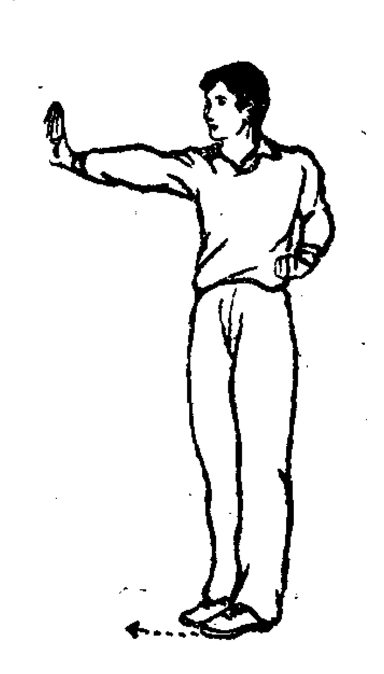


图　A83③④

四、弹踢推掌

预备姿势：两脚并步站立，左拳抱于腰间，右掌向前推出，掌指向上，目视前方（图A84①）。

动作说明：左脚向前上步，右腿屈膝提起向前上方弹出，



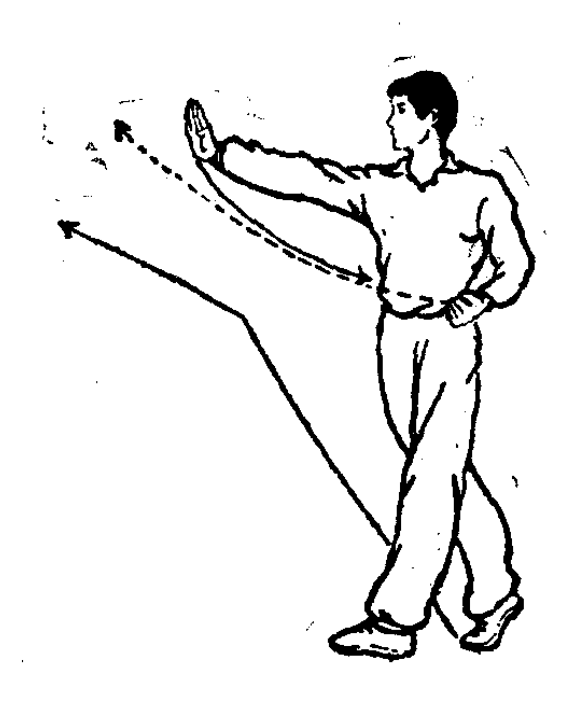


图 A84①②

脚面绷平，高与腰平。同时左拳变掌向前击出，掌指向上；右掌变拳收回腰间，目视左掌（图A84②③）。落右脚，弹左腿，左右交替练习。

要点：挺胸、立腰、收髋，弹击要有寸劲（即爆发力）。力达脚尖。

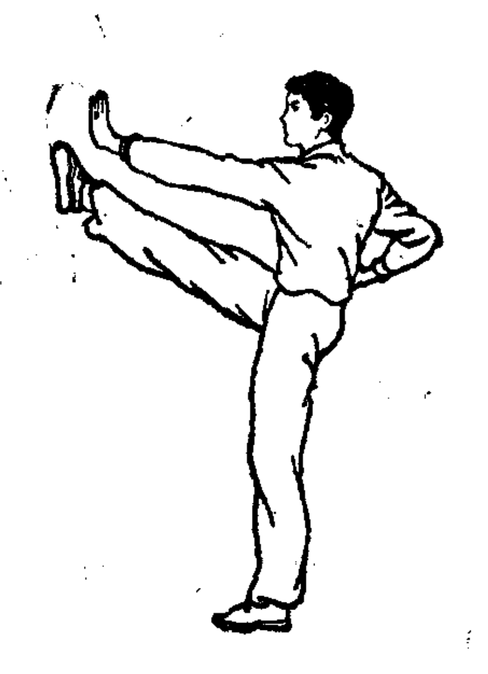


图 A84③



图 A85①

五、蹬腿冲拳

此动作与要点均同于"弹踢推掌"，唯将掌改为拳，绷脚面改为勾脚尖（图A 85①②③）。

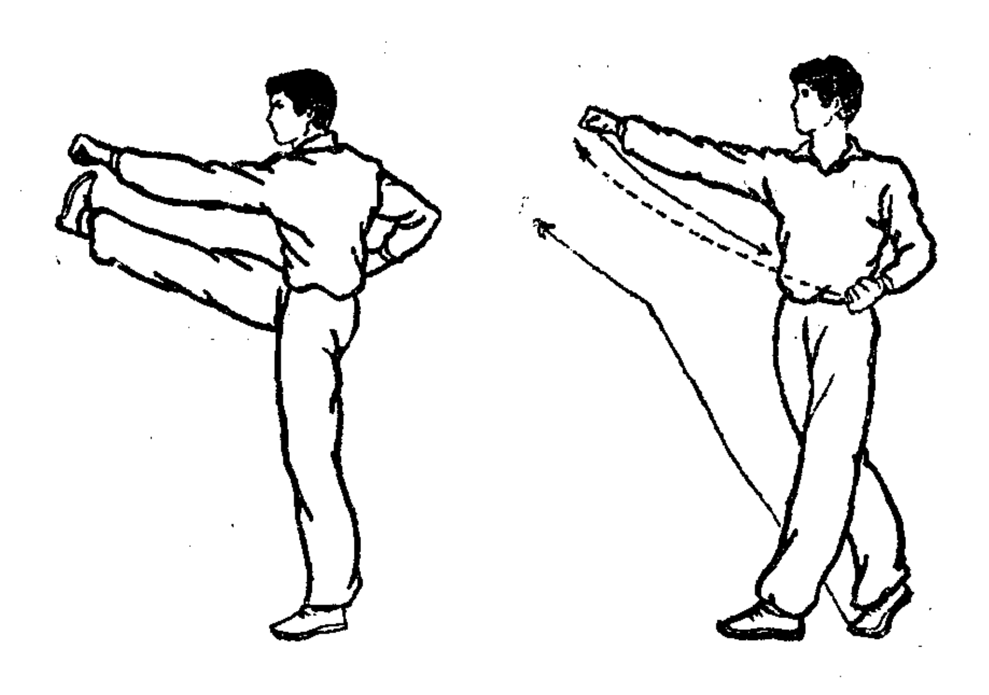


图　A 85②③

六、拗弓步冲拳——马步架打

预备姿势：并步站立，两手抱拳于腰间，拳心向上，目视左前方（图A 86①）。

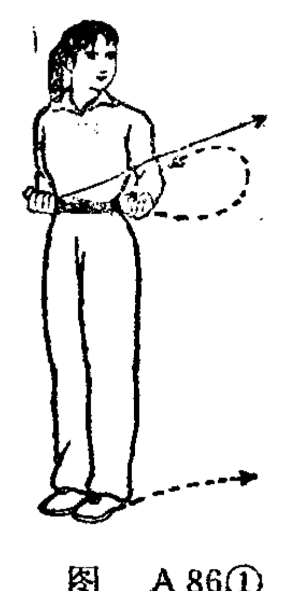


图　A 86①

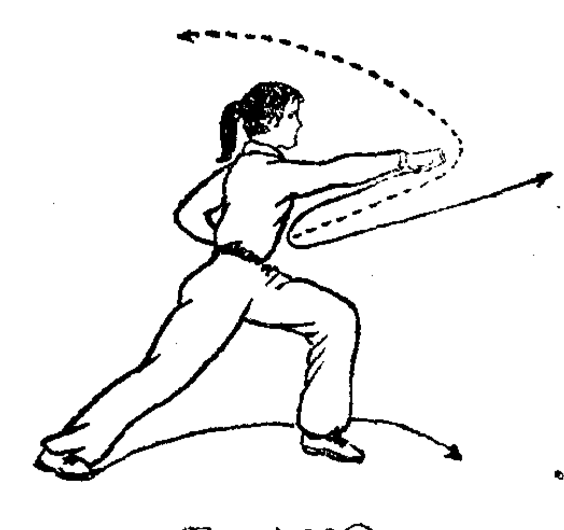


图　A 86②

动作说明：（1）左脚向左侧迈出一步，成左弓步。同时左手向左格挡，然后收回左腰间，拳心向上；右拳由腰间向前猛力冲出，眼看右手（图A86②）。

（2）右脚向左脚前上一大步，以左脚的前脚掌为轴，上体向左转90度，两腿屈膝成马步，两脚平行，略比肩宽。同时右臂外旋经右腰间向前冲出，拳眼向上；左拳经腹前向上，小臂内旋撑架于头上，拳眼斜向下，目视右拳（图A86③）。

（3）左脚收至右脚旁，两手抱拳于腰间（图A86④）。

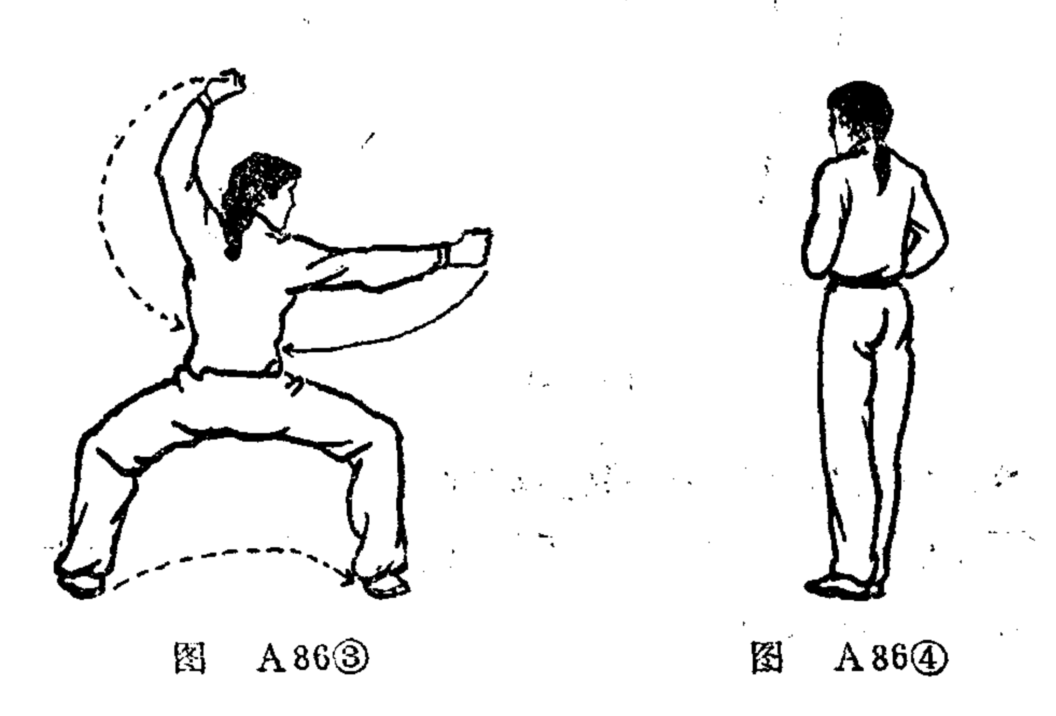


图 A86③　　图 A86④

要点：重心要平稳，肩要向下松沉，架拳、冲拳、蹬地、转腰要一致。

七、弓步双推掌——扶地后扫——仆步穿掌——拍脚——弓步架冲拳

预备姿势：两脚并步站立，两拳抱于腰间（参照图A86①）。

动作说明：

1.弓步双推掌：（左脚向前迈一步，左腿屈膝前弓；右腿

挺膝伸直在后，脚尖斜向前，成左弓步。两拳变掌从腰间向前推出，掌指朝上，小指一侧朝前，目视前方（图A87①）。

2.扶地后扫：左脚尖内扣，左腿屈膝全蹲，成右仆步姿势。同时上体右转并稍向前俯。两掌随身体右转在右膝内侧扶地。随着两手撑地，上体右转的惯性力量，以左脚前掌为轴，右脚贴地面向后扫转一周（图A87②③）。

3.仆步穿掌：(1) 身体向右转；左腿屈膝提起。两臂向前、向上摆动，左臂向右盖掌；右臂经腰间从左手背上向前上方

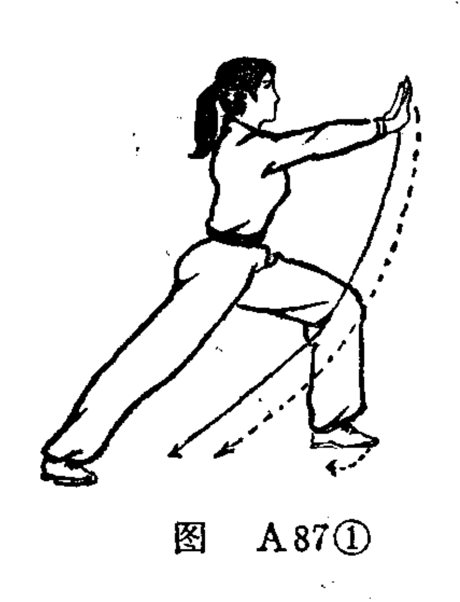


图 A87①



图 A87②

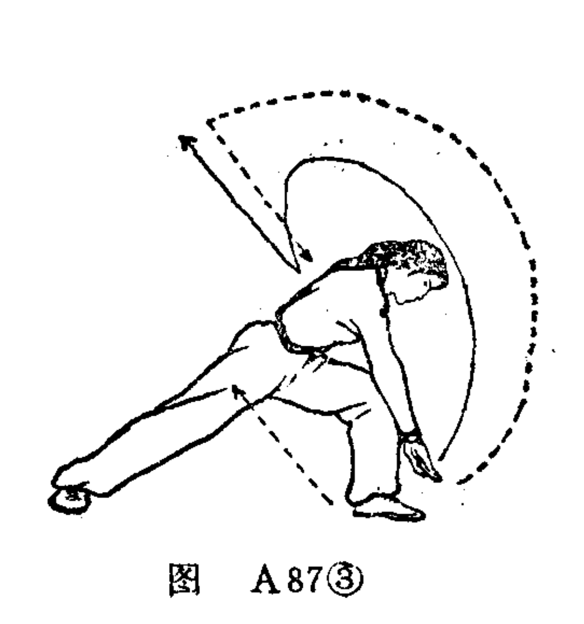


图 A87③

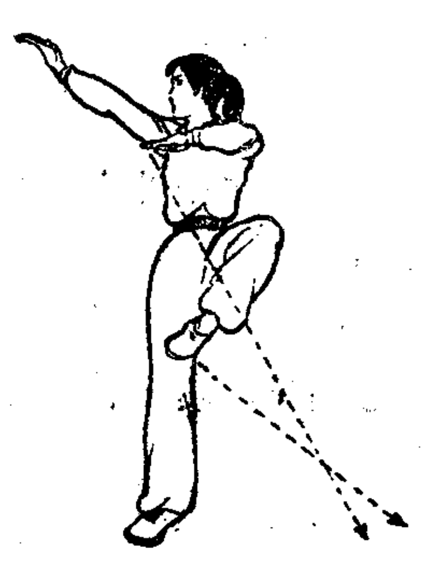


图 A87④

穿出，掌心向上。左手顺右臂下方收至右腋下，掌心向下，目视右手（图A 87④）。

（2）右腿屈膝全蹲，左脚迅速平仆成左仆步。同时左手经胸前向下沿左腿内侧穿掌至脚面，目视左手（图A 87⑤）。

4.拍脚：重心前移，右脚向前上方踢起，脚面绷平。两臂前摆至头上击拍，然后右手击拍右脚面；左手自然后伸，眼看右手（图A 87⑥）。

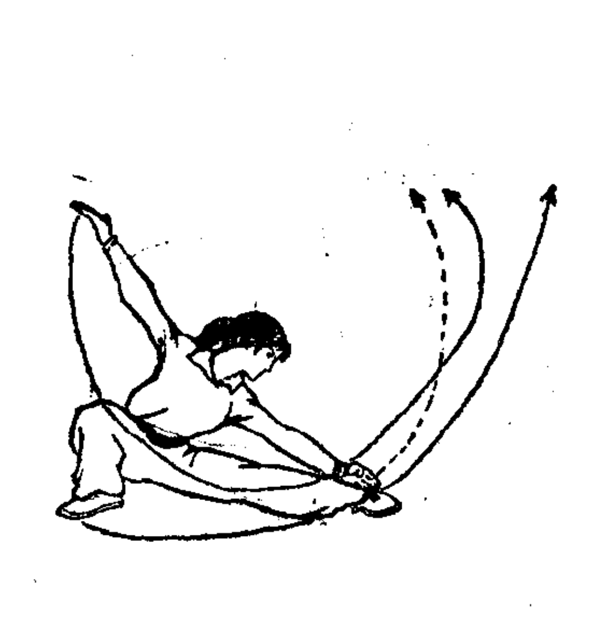


图 A 87⑤



图 A 87⑥

5.弓步架冲拳：（1）右腿屈膝回收，右掌变拳收至腰间（图A 87⑦）。

（2）右脚向前落步，成右弓步。同时右拳向前猛力冲出，拳心向下；右手撑架于头上，掌心向上，眼看右拳（图A 87⑧）。

要点：左提膝右穿掌要同时完成。冲拳和弓步要同时，整个动作要做到干脆有力，连贯自如。

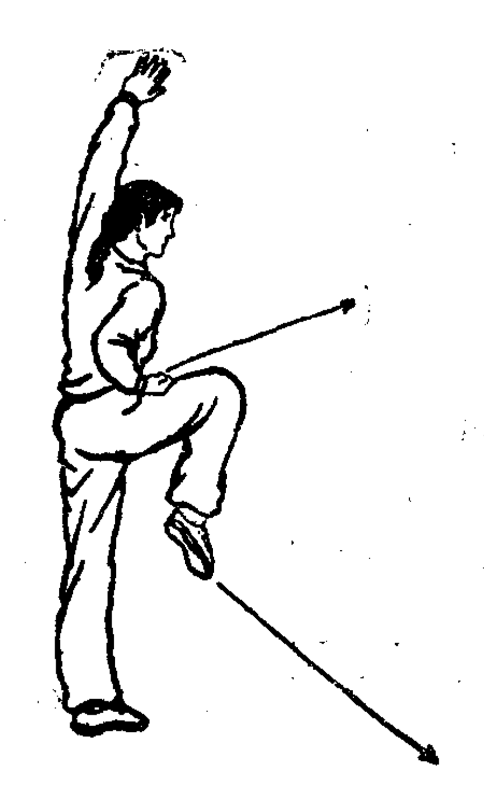



图　A87⑦



图　A87⑧

八、步型拳

拗弓步冲拳——弹踢冲拳——弓步架打——歇步盖打——仆步穿掌——虚步挑掌

预备姿势：两脚并步站立，两拳抱于腰间，目视左前方（图A88①）。

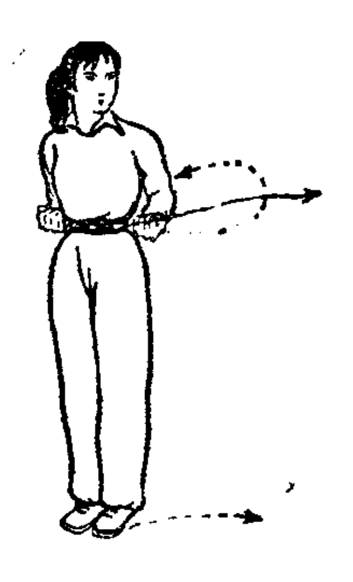


图　A88①

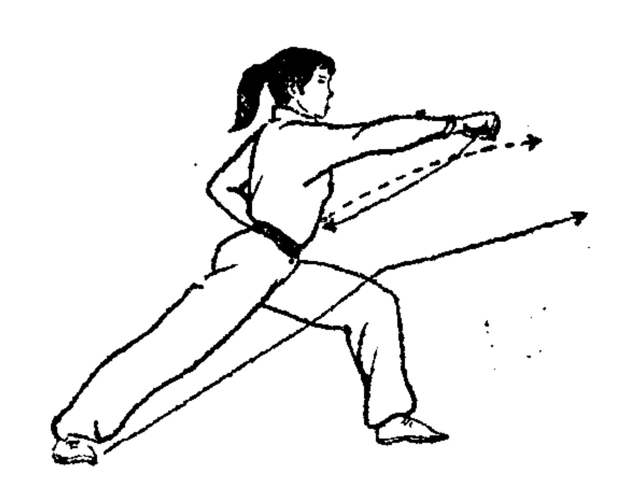


图　A88②

动作说明：

1.拗弓步冲拳：左脚向左迈出一步，成左弓步。同时左手向左平搂并收回腰间抱拳；右拳向前猛力冲出，拳心向下，目视前方（图A88②）。

2.弹踢冲拳：重心前移，右腿屈膝提起，然后向前弹踢，脚面绷平。同时左拳由腰间向前猛力冲出，拳心向下；右拳收回腰间，拳心向上，目视前方（图A88③）。

3.马步架打：以左脚的前脚掌为轴，身体向左转90度，右脚落地，两腿下蹲成马步。同时左拳变掌撑架于头上；右拳由腰间向右侧猛力冲出，拳心向下，头向右转，目视右手（图A88④）。

4.歇步盖打：（1）左腿向右腿后叉步。同时右拳变掌经头上向左盖按，掌外沿朝前；左掌收回腰间变拳，目视右手（图A88⑤）。

（2）上动不停。两腿屈膝下蹲成歇步。同时左拳变掌向左

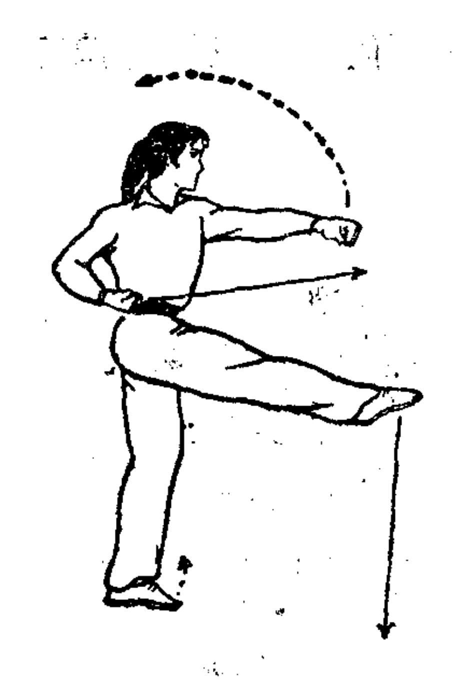


图 A88③

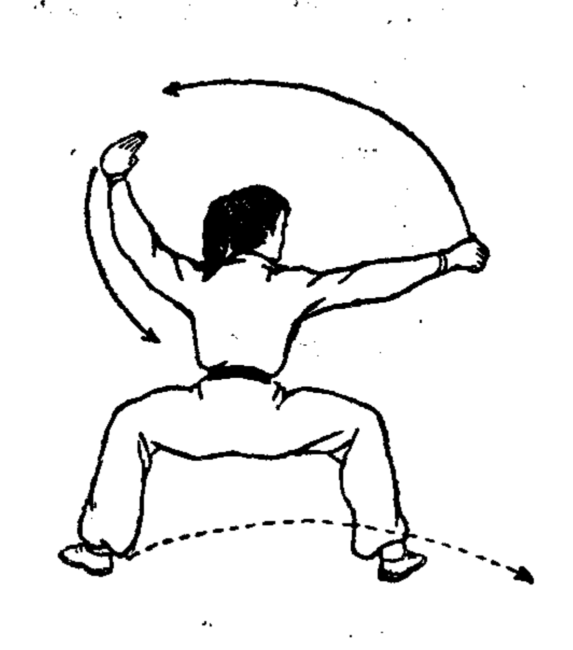


图 A88④

侧推出；右掌收回腰间变拳，目视左掌（图A 88⑥）。

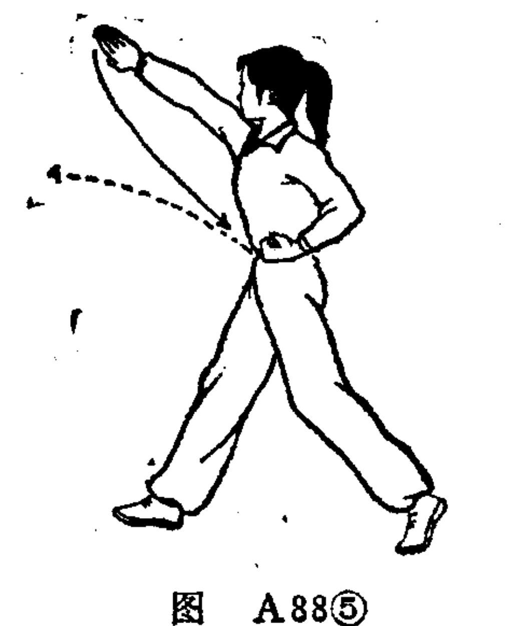


图 A88⑤

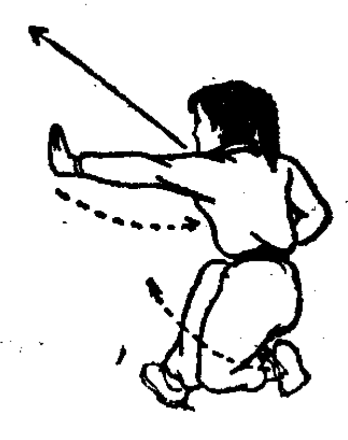


图 A88⑥

5.仆步穿掌：（1）两腿起立，以右脚掌为轴，身体向左转，左腿屈膝上提。同时右拳变掌从左手背上向斜上方穿出，掌心向上；左掌顺势从右臂下收回右肩前，掌心向下，目视右手（图A 88⑦）。

（2）右腿屈膝全蹲，左脚落地平仆成左仆步。左掌沿左腿



图 A88⑦



图 A88⑧

内侧穿至脚面，目视左掌（图A 88⑧）。

6.虚步挑掌：左腿屈膝前弓，脚尖外撇；右脚蹬地向前上步，脚前掌内侧着地，成右虚步。同时左手向上、向后摆至体后成勾手，勾尖向下，略高于肩；右手由后向下、向前顺右脚外侧向上挑掌，掌指朝上，高与肩平，目视前方（图A 88⑨）。

收势：左脚收至右脚旁，成并步，抱拳于腰间，目视前方（图A 88⑩）。

要点：手、脚配合要协调，动作路线清楚。

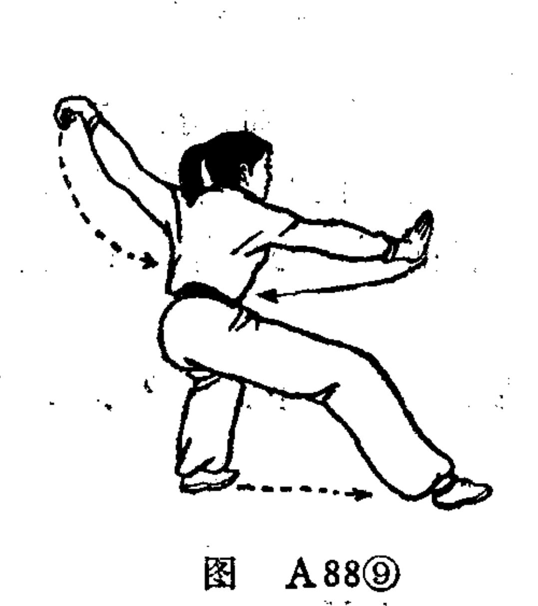


图 A 88⑨



图 A 88⑩

第二节 组合跳跃练习

一、腾空飞脚——旋风脚

动作说明：腾空飞脚和旋风脚的动作过程均同前。当腾空飞脚完成以后，右脚先落地，然后左脚上一步；右脚随即再上一步，做旋风脚的起跳，两臂也随之摆动。

要点：两个动作的连接要快。

二、腾空飞脚——三步落

预备姿势：左脚在前，右脚在后，左臂在体前上方，右臂在身体右侧下方（图A 89①）。

动作说明：（1）右脚向前上一步蹬地起跳，左腿屈膝上摆高抬，身体腾空。同时右臂向前上方摆动与左手掌击拍（图A 89②）。

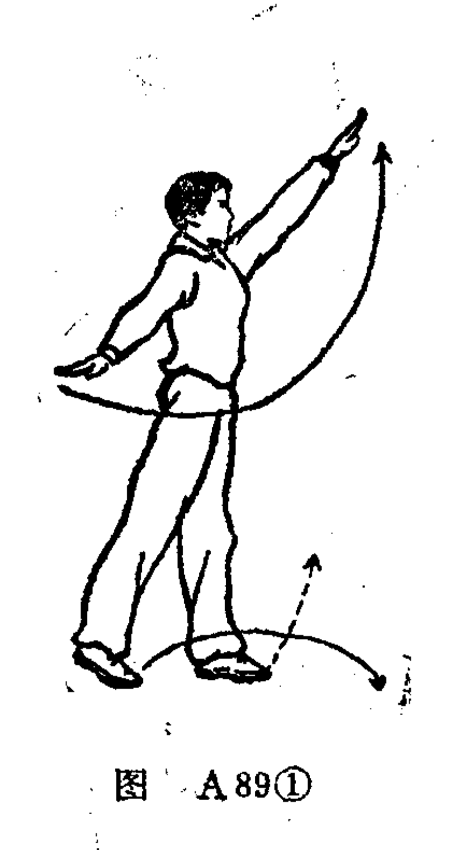


图 A 89①

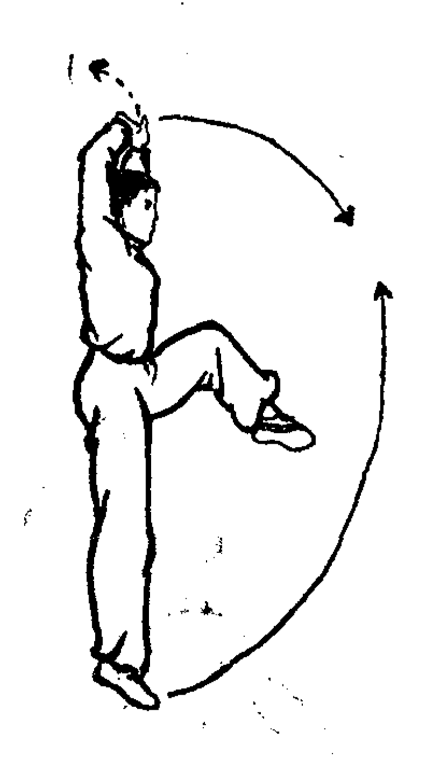


图 A 89②

（2）右脚向前上方直摆；左腿收控于体前。同时右手掌击拍右脚面；左手掌自然摆至身体右侧变勾手，勾尖朝下（图A 89③）。

（3）左脚落地，随即蹬地起跳，身体腾空，左腿屈膝后撩，脚面绷平，右腿自然下落。同时用右手掌击拍左脚掌；左臂撑架于头上，眼看右手(图A 89④⑤)。

（4）身体继续向右转，右脚蹬地起跳，身体腾空。起跳腿

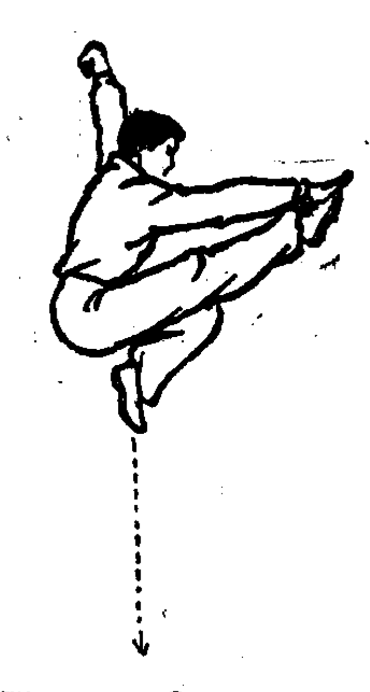


图　A89③

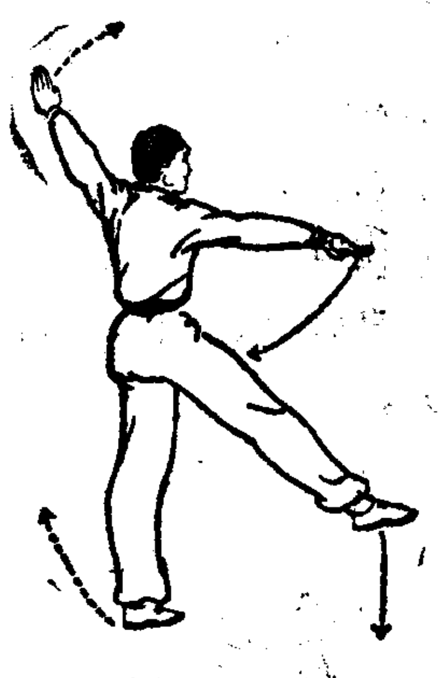


图　A89④

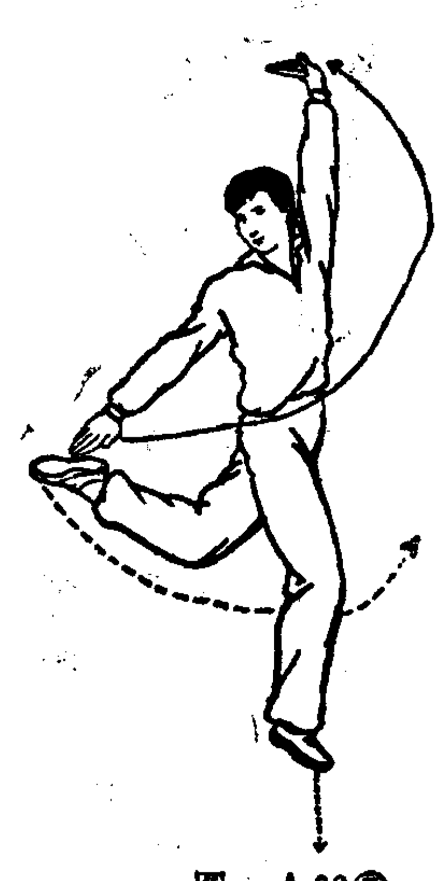


图　A89⑤



图　A89⑥

伸直经面前外摆，脚面绷平，微内扣，脚高过肩。两臂上摆，

两手先左后右依次击拍右脚面，眼看两手（图A 89⑥⑦）。

要点：注意拧腰、转体，击拍要响亮，右腿摆动幅度要大。

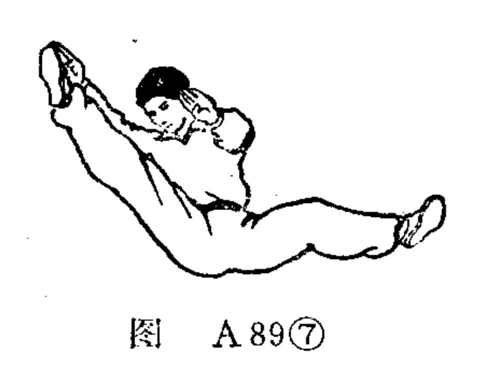


图 A 89⑦

第三节 组合动作练习

一、提膝劈拳——腾空飞脚——拍地回身跳——仆步穿掌——上步拍脚——弓步顶肘

预备姿势：并步站立，两臂垂于体侧，目视前方（图A 90①）。

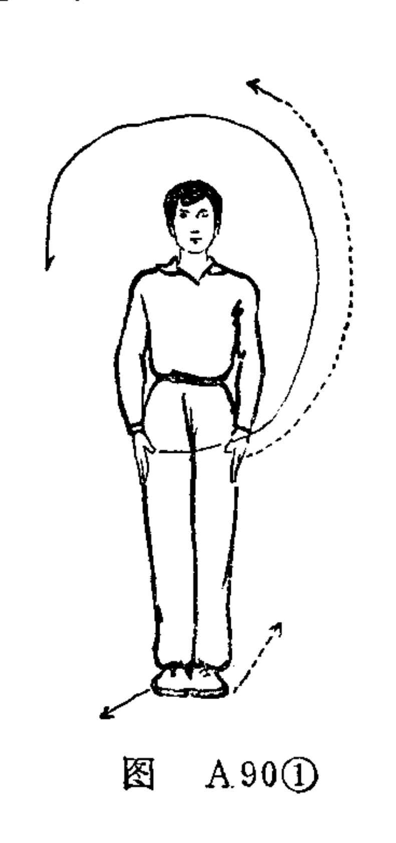


图 A 90①

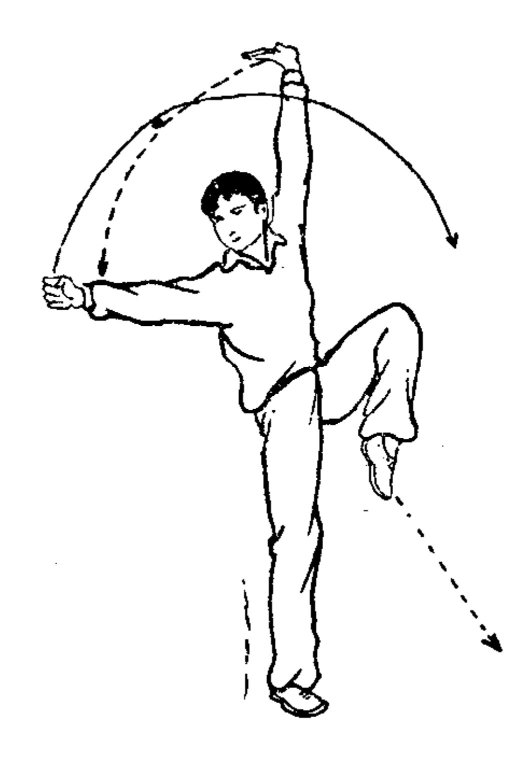


图 A 90②

1.提膝劈拳：右脚向右前方上一步，左腿屈膝上提，扣膝于腹前，脚面绷平并内扣，上体稍前倾，同时右手握拳，右臂向左经头上弧行摆动至身体右前方平劈，拳眼向上，高与肩平；左臂向左摆至头上亮掌，掌心向上，眼看右手（图A90②）。

2.腾空飞脚：（1）左脚向左侧落步。同时右臂向左，左臂向右，两手在体前交叉，目视前方（图A90③）。

（2）左脚蹬地起跳，在空中右脚碰击左脚后跟做击步，身体侧对前方。同时两臂前后分开，左臂在前，右臂在后，眼看前进方向（图A90④）。

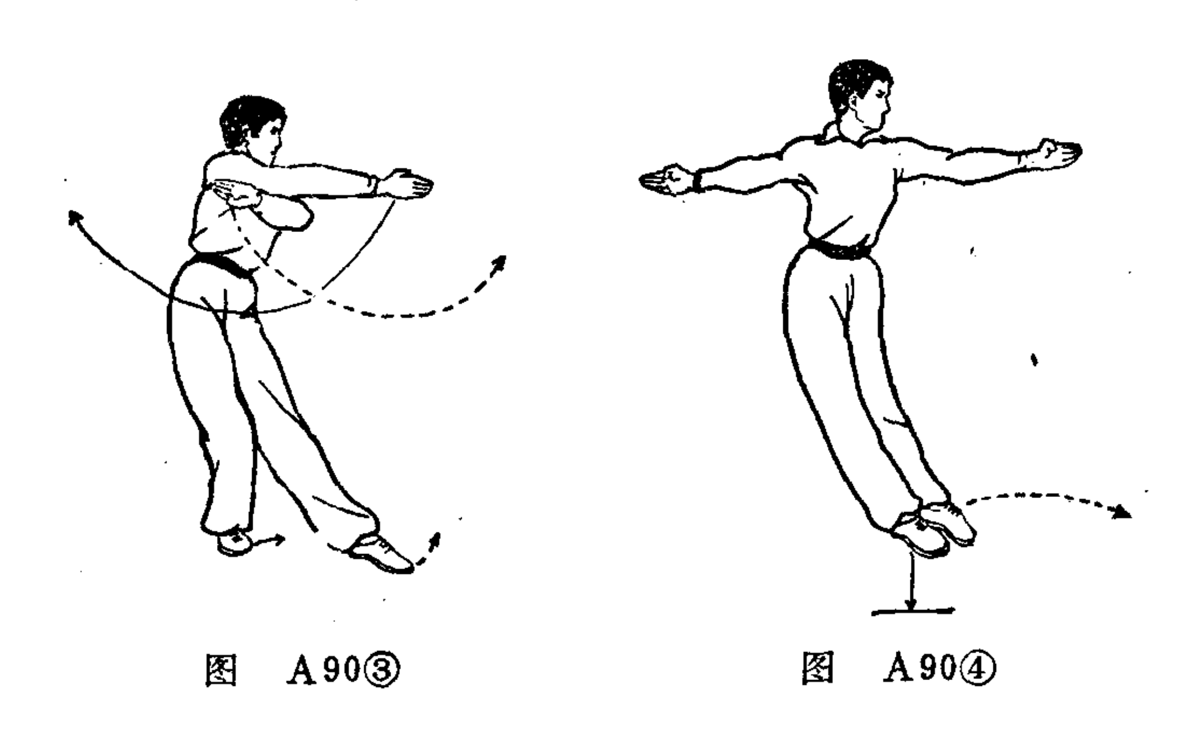


图 A90③　　图 A90④

（3）右脚落地，左脚随即在体前落步，然后右脚向前蹬地起跳，同时左腿向前、向上屈膝提起。左臂上摆；右臂由后向下、向前、向上摆至前上方；两手在头上击响（左手掌击拍右手背）（图A90⑤⑥）。

（4）上动不停，身体在空中，右腿向前向上摆动，脚面绷平；左腿屈膝收控于体前，脚面绷平。同时右掌击拍右脚面，

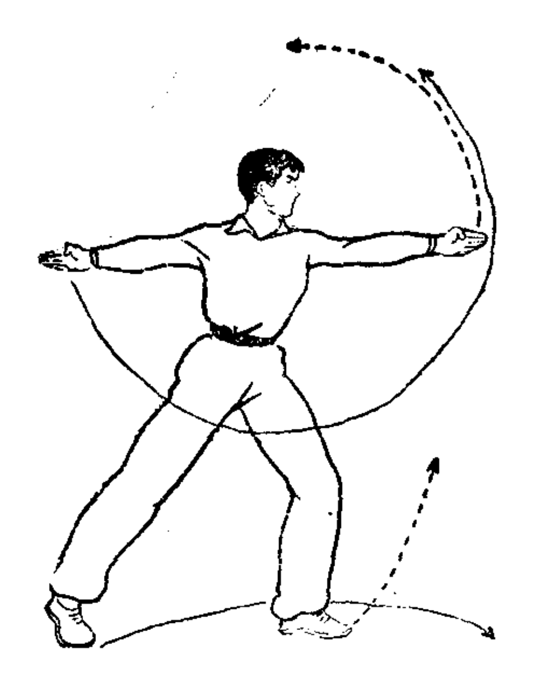
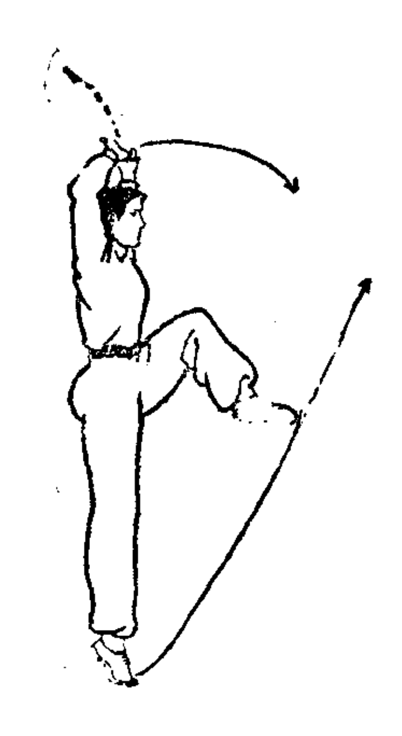



图 A90⑤⑥

左手变勾手于身体左侧后上方，勾尖向下，上体稍前倾，目视前方(图A90⑦)。

3.拍地回身跳：(1) 两脚同时落地，两腿屈膝下蹲。右手下落拍打地面，眼看前下方（图A90⑧）。

(2) 两脚蹬地起跳，身体腾空。同时右手向前、向上，经

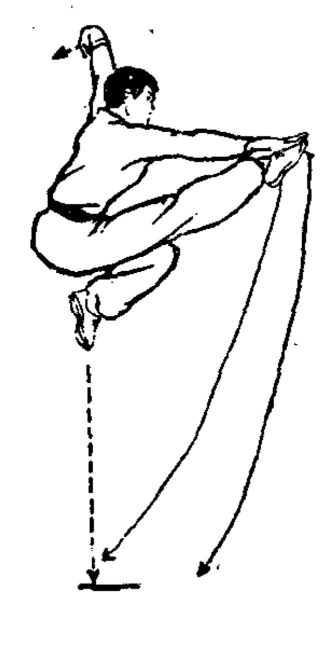


图 A90⑦

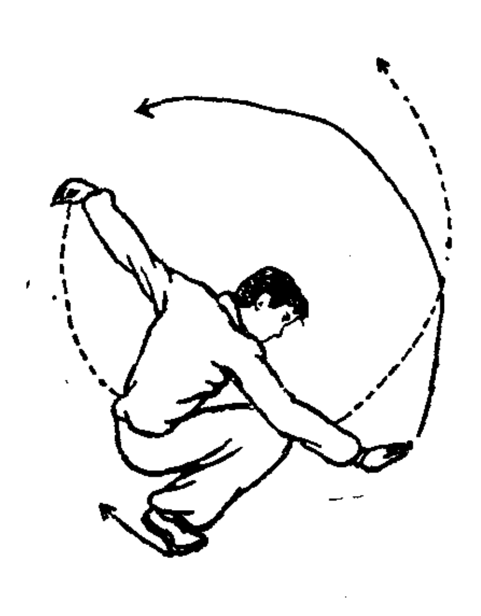


图 A90⑧

头上向后弧形摆动；左手向下、向前、向上弧形摆动，目视右手（图A 90⑨）。

4.仆步穿掌：右脚先落地，随之左脚也落地，并向左平仆成左仆步。同时左手向右盖掌，而后沿左腿内侧向前穿至左脚面上；右手在左手盖掌的同时，沿左手背上向前上方穿出，手心向前，目视左手（图A 90⑩）。

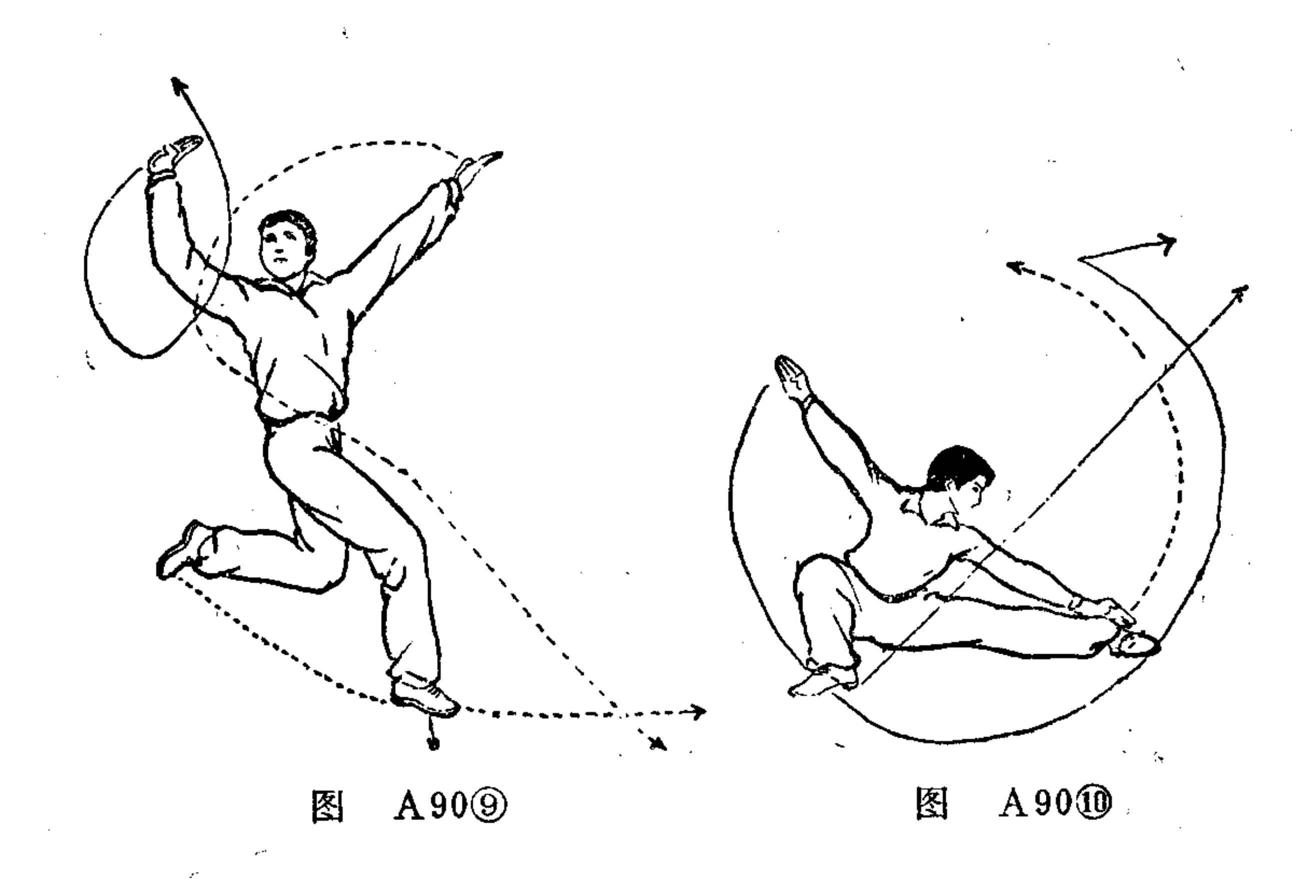


图 A90⑨　　图 A90⑩

5.上步拍脚：重心前移至左腿，右脚向前上方踢摆，脚面绷平。同时左掌向前上方摆起；右手向下、向前摆至体前与左手击拍后再拍击右脚面；左手平展在体侧，目视右手（图A 90⑪）。

6，弓步顶肘：（1）右腿屈膝回收。两手向上、向内至体前，右臂屈肘于胸前，右手握拳，拳心向下；左手掌扶在右拳面上，掌指向上，眼看左后方（图A 90⑫）。

（2）右脚落步于身体的右前方，右腿屈膝前弓成右弓步。

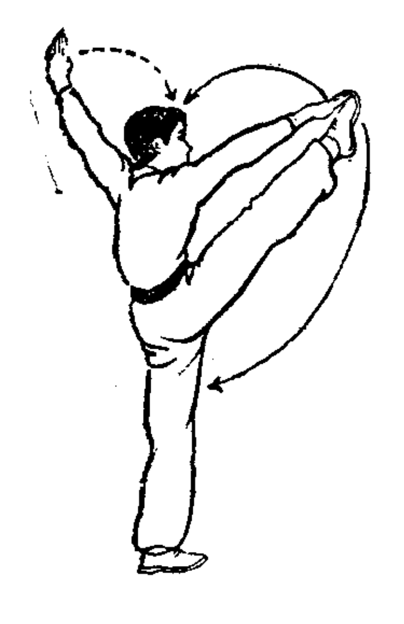


图　A90⑪

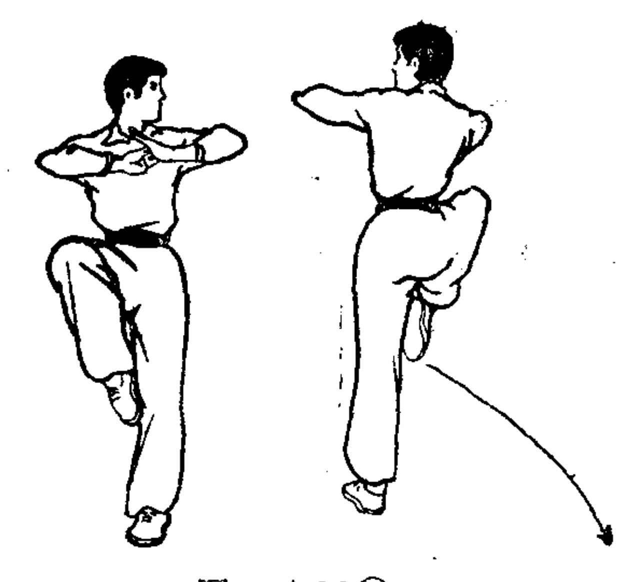


图　A90⑫

右臂以肘尖为力点向前顶出；左手仍扶在右拳上，眼看右前方（图A90⑬）。

要点：仆步、穿掌要同时，弓步和顶肘要同时。动作要干净，手脚配合协调。

二、高虚步上冲拳——击步旋风脚——转身坐盘叉掌——提膝翻腰——扣膝击掌——弓步劈拳

预备姿势：两脚并步站立，两拳抱于腰间，目视前方（图

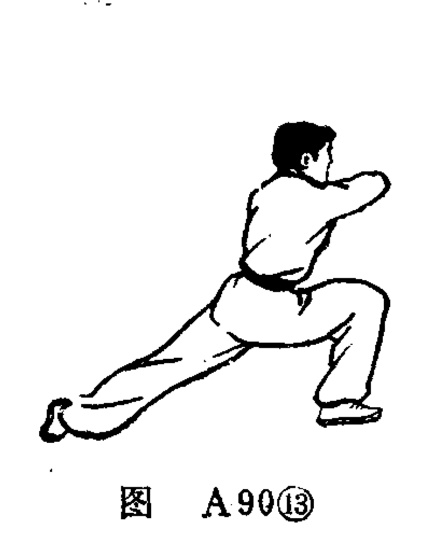


图　A90⑬

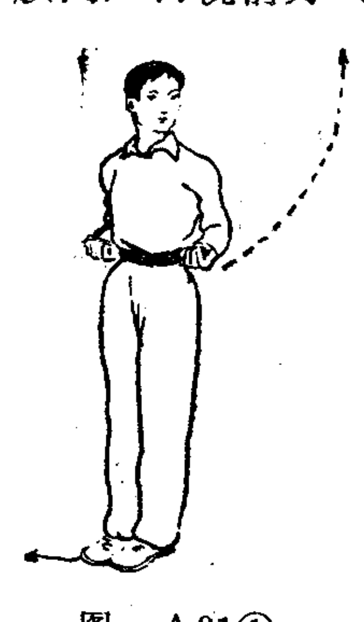


图　A91①

A 91①）。

动作说明：

1.高虚步上冲拳：右脚向右侧跨一步，随之左脚收于右脚前、脚尖点地成高虚步。左拳变掌由下向左、向上、向右盖掌，并屈肘收于右肩前；右臂微内旋，屈肘贴身向上冲拳，拳面向上，拳眼向后，头部左转，目视左前方（图A 91②③）。

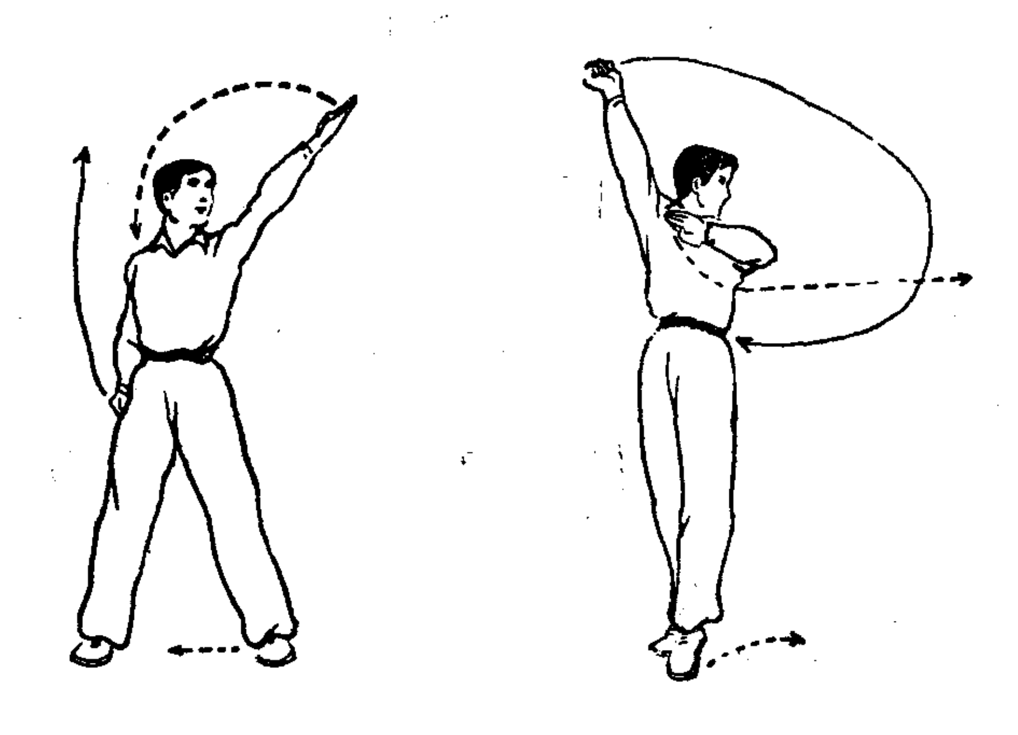
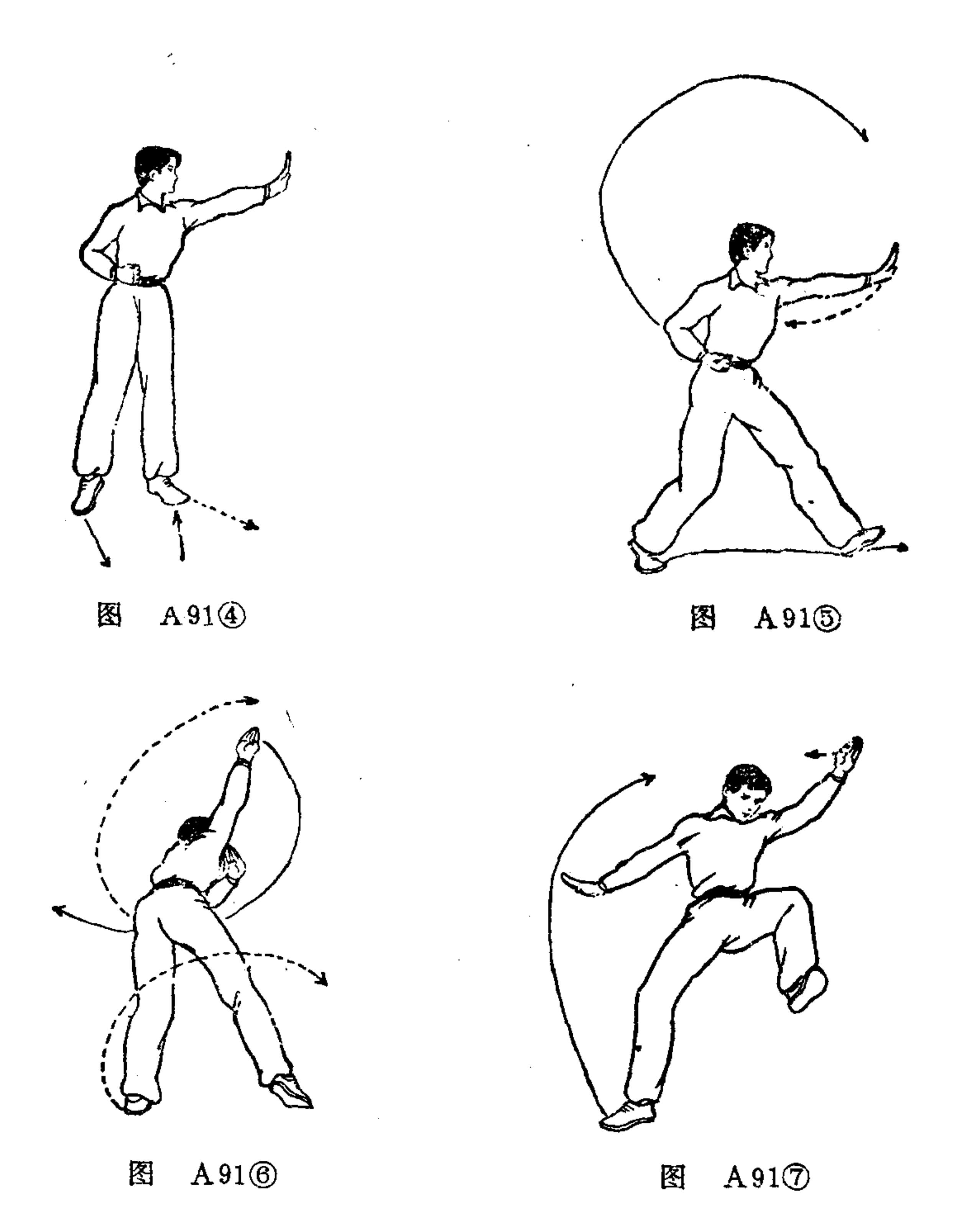


图 A 91②③

2.击步旋风脚：（1）左脚向左侧上步，随即蹬地起跳，身体腾空。同时右拳变掌，由上向左、向下盖掌并收回腰间变拳，左掌在右掌下盖的同时，经腰间向左前方推出，掌指向上，目视前方（图A 91④）。

（2）两脚依次落地，右脚随即上步，脚尖内扣，准备蹬地踏跳。左臂向下摆动，并屈肘收于右肩前；同时右臂向上、向前抡摆，上体向左旋转（图A 91⑤⑥）。

（3）重心右移，右腿屈膝蹬地起跳；左脚提起向左上方摆


图 A91④ 图 A91⑤
图 A91⑥ 图 A91⑦

动，做里合腿，上体向左旋转。同时两臂向下、向上抡摆，左手在面前迎击右脚掌；右臂自然下垂，眼平视前方（图A91⑦⑧）。

3.坐盘插掌：左脚落地，身体左转90度；右脚随之叉落于

左脚后成坐盘。同时右臂向上、向前下方插掌；左臂向下、向后、向上摆至身体左后上方，掌心均向左，眼看右手（图A91⑨）。

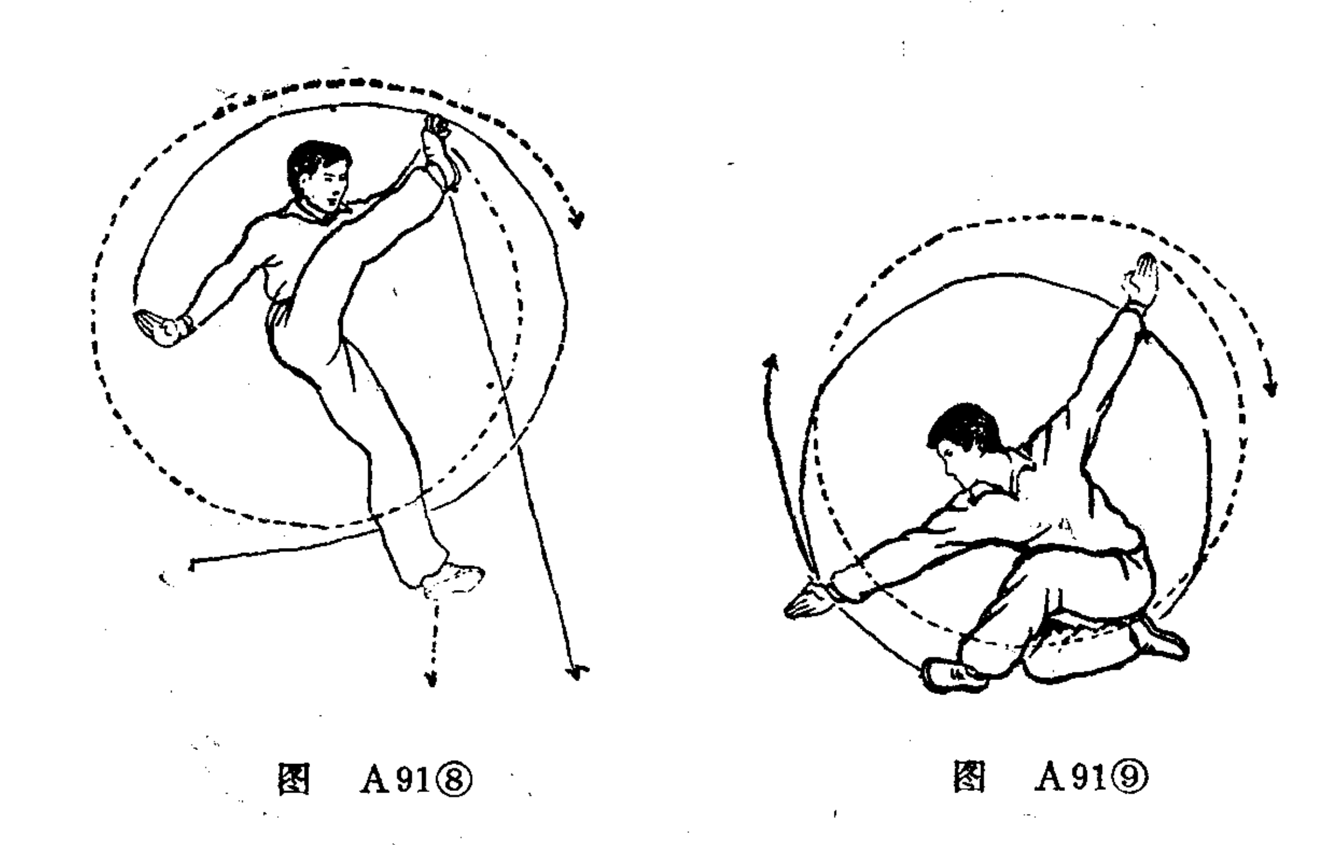


图　A91⑧　　　　图　A91⑨

4.提膝翻腰：（1）两腿蹬地，重心上移，上体右转，同时右臂向前、向上、向右、向下摆动；左臂向下、向前、向上、向右摆动（图A91⑩）。

（2）上动不停，左腿屈膝上提，身体向左翻转一周。左臂向下、向后；右臂向上、向前，随身体翻转抡摆一周（图A91⑪）。

5.扣膝击掌：上动不停。左脚落于右脚前，左腿屈膝半蹲，上体继续左转；右腿屈膝提起，右脚面扣在左膝后面。同时左臂摆至体前；右臂前摆，右手背与左手掌击拍，眼看前方（图A91⑫）。

6.弓步劈掌：右脚向右后方落步，上体右后转成右弓步。

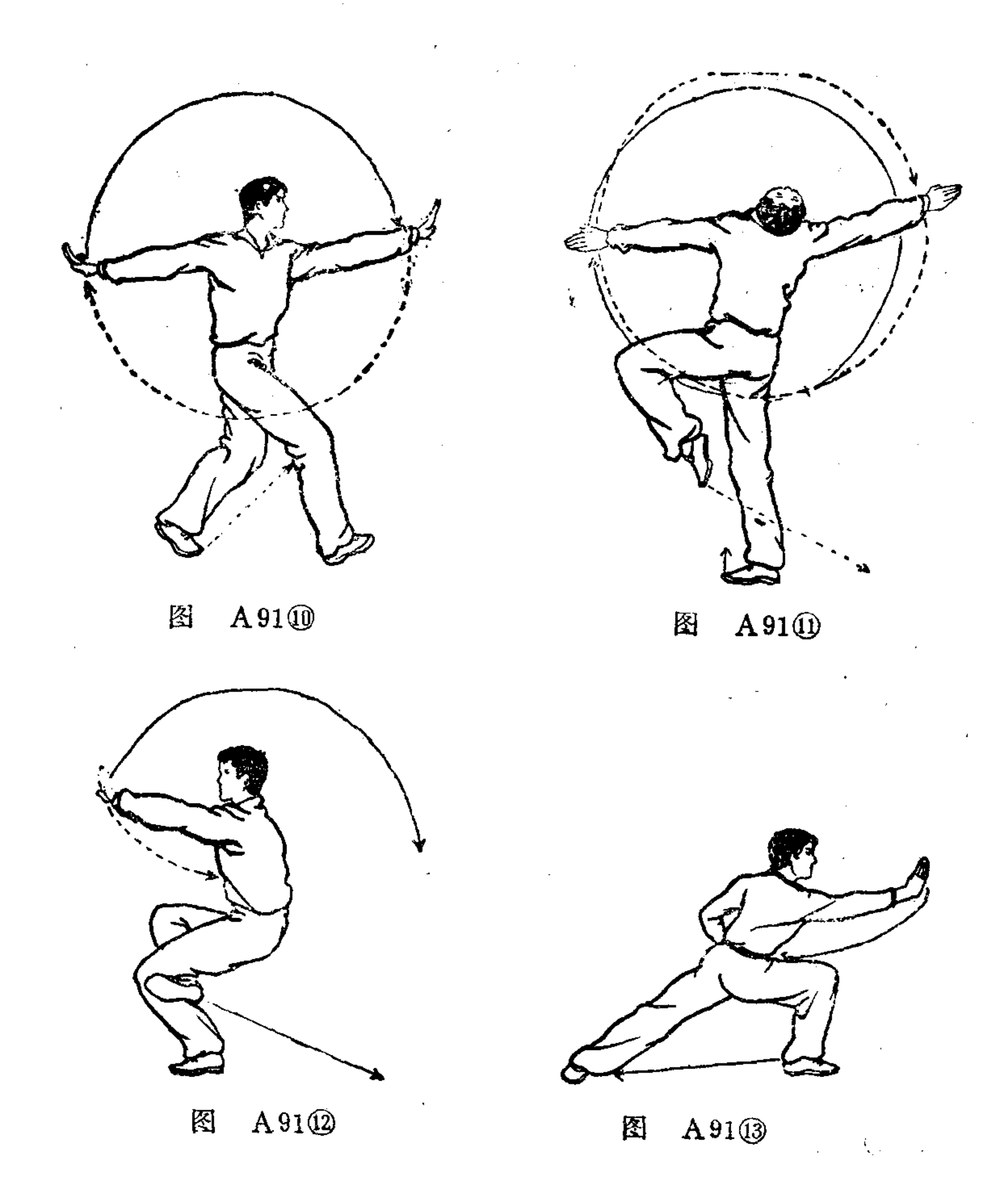

图　A91⑩

图　A91⑪

图　A91⑫

图　A91⑬

同时左掌变拳收至左腰间；右臂向上，经头上向右侧劈掌，掌指向上，眼看右掌（图A91⑬）。

要点：手脚动作要一致．坐盘插掌要注意扭腰，翻腰时注意两臂要走立圆。

三、左弓步冲拳——弹踢冲拳——左弓步两冲拳——并步砸拳——左片马腿——行步摆莲腿——弓步架栽拳

预备姿势：两脚并步站立，两手握拳抱于腰间，眼看左前方（图A92①）。

动作说明：

1.左弓步冲拳：身体左转，左脚向左迈出一步成左弓步。同时左手向左平搂并收回腰间握拳，拳心向上；右拳向前猛力冲出，拳心向下，目视前方（图A92②）。

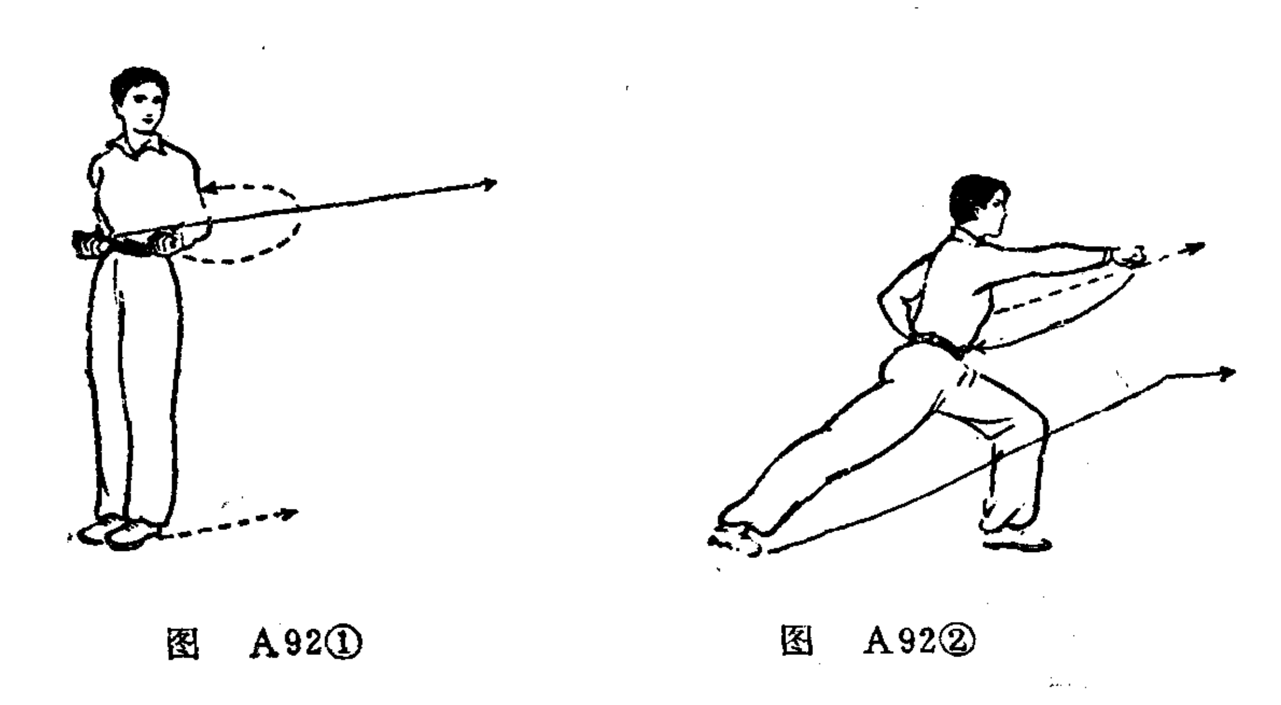


图 A92①　　　　图 A92②

2.弹踢冲拳：重心前移，右腿屈膝提起向前弹出；同时左拳由腰间向前冲出，拳心向下，右拳收回腰间，眼看前方（图A92③）。

3.左弓步两冲拳：（1）右脚落于左脚后仍成左弓步，同时右拳向前冲出，拳心向下；左拳顺势收回腰间，眼看前方（图A92④）。

（2）上动不停，左、右拳再交换一次，成左弓步左冲拳（图A92⑤）。

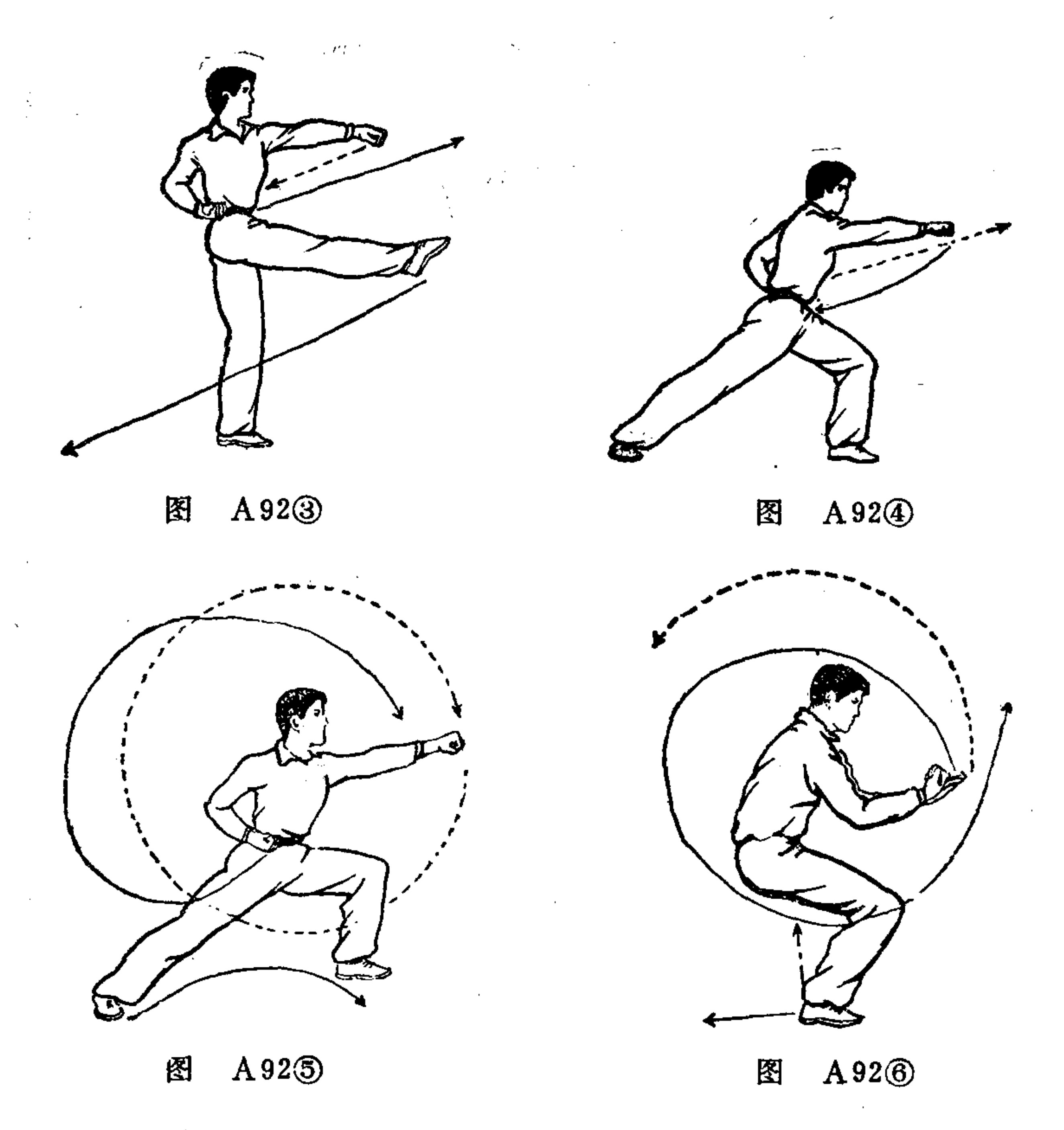


图　A92③　　图　A92④

图　A92⑤　　图　A92⑥

4.并步砸拳：左拳变掌，向下、向后、向上抡摆一周至体前，掌心向上；右臂由腰间向后、向上、向下做砸拳。右拳背落于左掌心，砸拳的同时，右脚向前上一步，落于左脚旁，眼看前下方（图A92⑥）。

5.左片马腿：右脚向右后方撤步；左腿屈膝上抬里合，脚面内扣；同时右臂向前、向上、向后、向下抡摆至体前下方，击拍左脚掌后上挑，左腿屈膝提于胸前。左臂向上、向后摆

至身体左侧，略高于肩，眼看右手（图A92⑦）。

6.行步摆莲腿：（1）左脚向右脚前落步，两臂自然下落（图A92⑧）。

（2）右脚向左脚前上一大步，并连续做一纵跳步。左腿屈

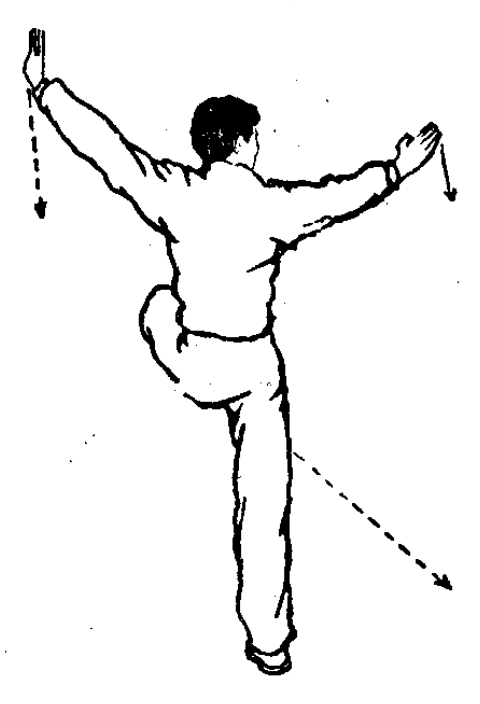


图 A92⑦



图 A92⑧

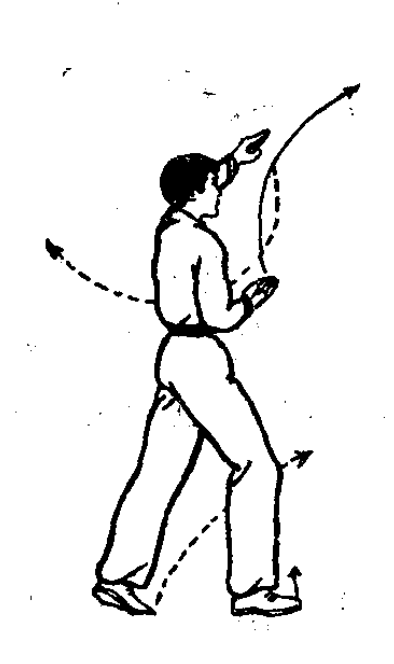




图 A92⑨⑩

膝高抬，身体腾空，同时左臂向前、向下、向后在身体左侧摆动一周；右臂经腰间向前上方撑出，目视左后方（图A92⑨⑩）。

（3）右脚落地，左脚随之在体前落步，右脚再进一步，脚尖外展，身体右转。同时右臂顺势下落，左臂前摆（图A92⑪⑫）。

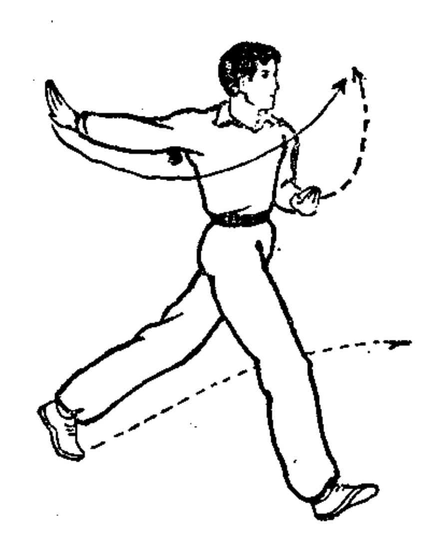



图　A92⑪⑫

（4）右脚蹬地跳起；左腿向前上方摆起，同时两手于头上击响，上体向右旋转，身体腾空（图A92⑬）。

（5）右腿高抬外摆，两手先左后右击拍右脚面，左腿屈膝收控于体前，两眼随视两手（图A92⑭）。

（6）在空中击响时，左腿也可伸直分开摆动，控于体侧（图A92⑮）。

7.弓步架栽拳：左脚落地，上体右转，右脚向右前方落地，屈膝前弓，左腿蹬直成右弓步。同时右掌变拳，向下、向后、向上摆至头部侧上方；左臂内旋，左掌变拳由左向上、向右做下栽拳，拳面附着在右膝上。头向左转，目视左前方（图A92⑯⑰）。



图 A92⑬





图 A92⑭

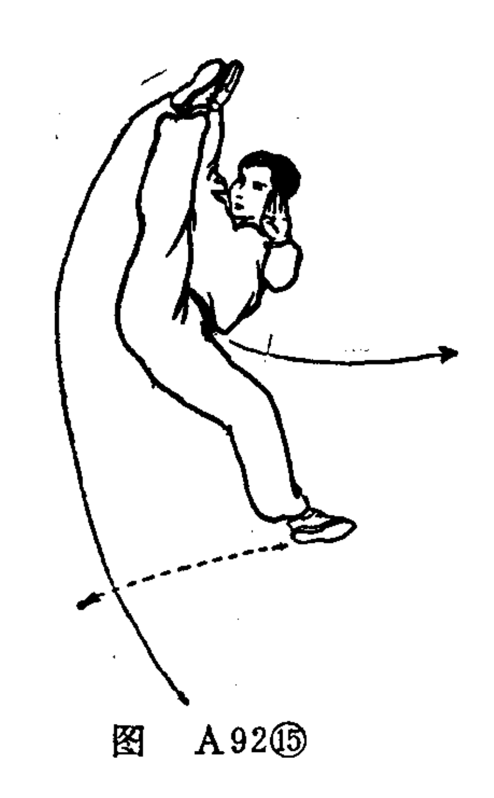


图 A92⑮

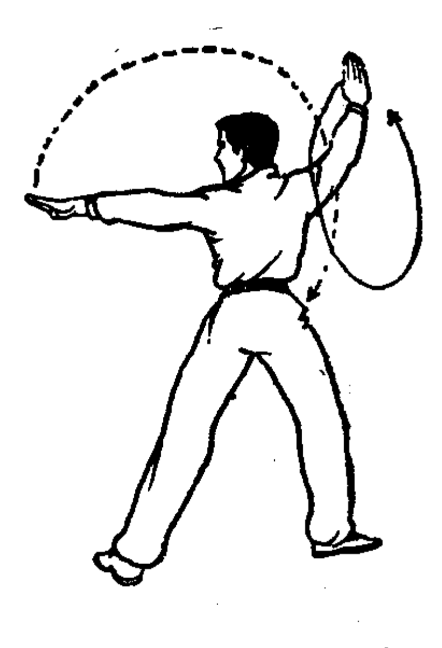


图 A92⑯

要点：行步摆莲腿时，上步要走弧形，右脚踏跳时注意脚尖外展和膝盖微屈。起跳时，注意左腿里合。右腿外摆幅度大，上体可稍前倾。击拍要响。注意起跳时转体、拧腰。



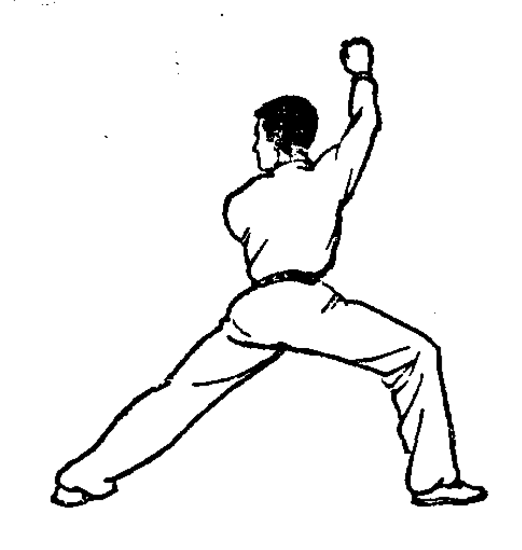


图 A92⑰

四、大跃步前穿——左弓步右冲拳——扶地后扫——腾脚砸拳——侧身平衡——侧踹——仆步亮掌——并步抱拳

预备姿势：右腿直立支撑；左腿屈膝提起，脚面绷平。右掌位于腰间，掌心向上；左掌前推，掌指向上，目视前方（图A93①）。

动作说明：



图 A93①

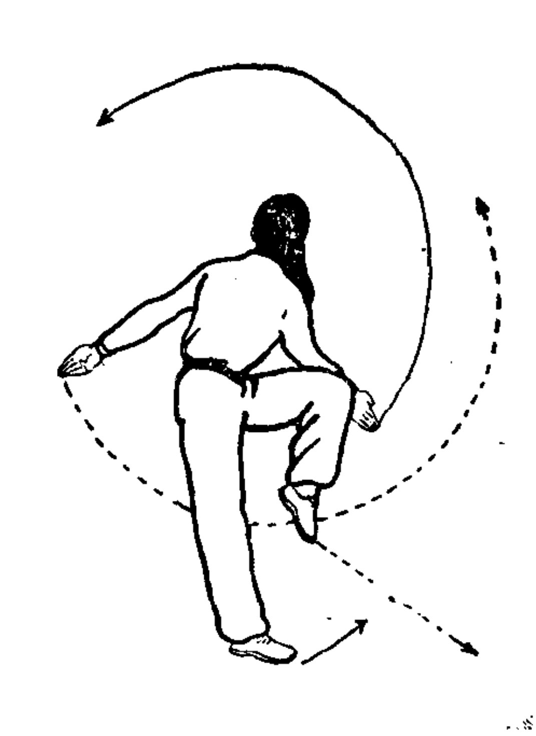


图 A93②

1.大跃步前穿：（1）上体前倾，右掌向后、向上、向前下砍掌于左膝外侧，掌心向外；同时左掌向下摆至体后，目视左后方（图A93②）。

（2）左脚向前落步，随即蹬地起跳，身体腾空。同时右臂向前、向上、向后摆动，掌心向上；左掌向前，向上摆动，掌心向上，目视右手（图A93③）。

（3）右脚落地屈膝下蹲；左脚向左侧平仆成左仆步。同时，右掌变拳收回腰间，拳心向上；左臂屈肘停于右肩前，掌指向上，目视左前方（图A93④）。

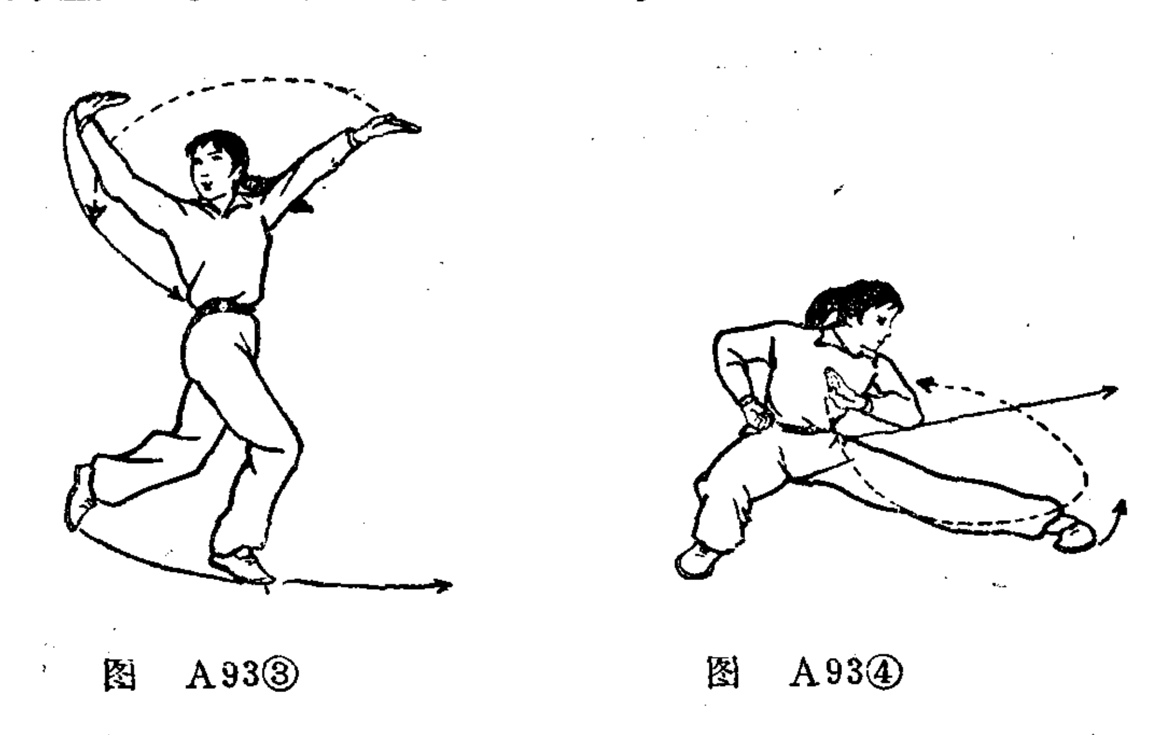


图　A93③　　　　图　A93④

（4）左脚尖外撇，左腿屈膝前弓成左弓步。同时左手经左脚面向前平搂，收至左腰间变拳，拳心向上；右拳由腰间向前猛冲，拳心向下，高与肩平，眼看右拳（图A93⑤）。

2.扶地后扫：左脚尖内扣，左腿屈膝全蹲，成右仆步姿势。同时上体右转并前俯，两臂随身体转动在右膝内侧扶地，随着两手撑地，上体向右后拧转的惯性力量，以左脚前掌为轴，右脚贴地面向后扫转一周（图A93⑥⑦）。

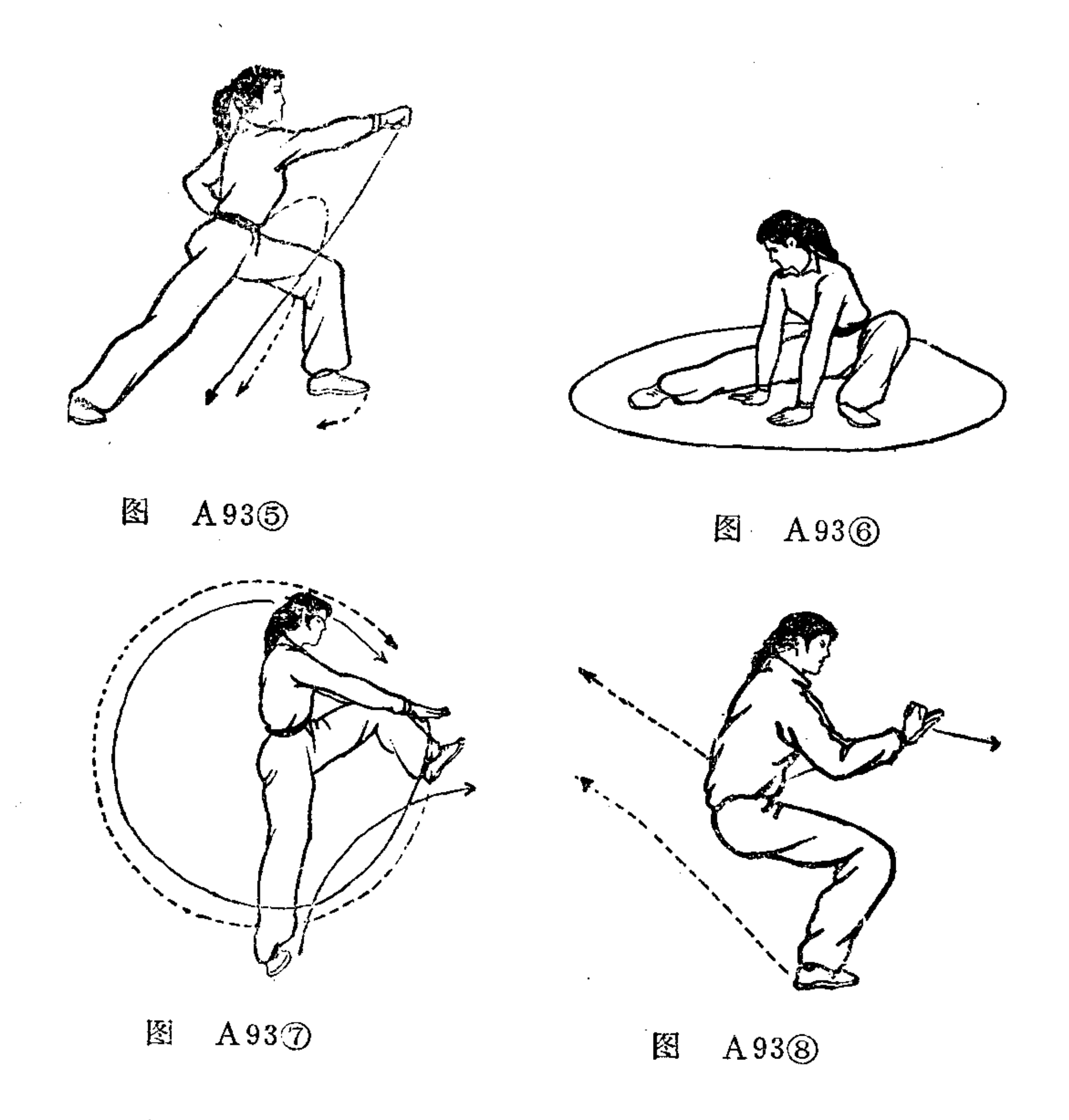

图 A93⑤

图 A93⑥

图 A93⑦

图 A93⑧

3.震脚砸拳：左臂向后、向上抡摆至体前；右臂也随之向后、向上、向前抡摆，右掌变拳由上向下砸于左手掌心。同时右脚向前上步震落于左脚旁，两腿屈膝半蹲，眼看前下方（图A93⑧）。

4.侧身平衡：上动略停，右腿伸直支撑，左腿向后伸直，脚面绷平。同时右手向前下方叉掌；左掌向后伸直，略高于肩，眼看右手（图A93⑨）。

5.侧踹：（1）上体右转，左脚向右脚前落步；右脚再向左

脚前上一步。同时两手收抱于胸前，右手在外，左手在内，掌心均向内，眼看左前方（图A93⑩）。

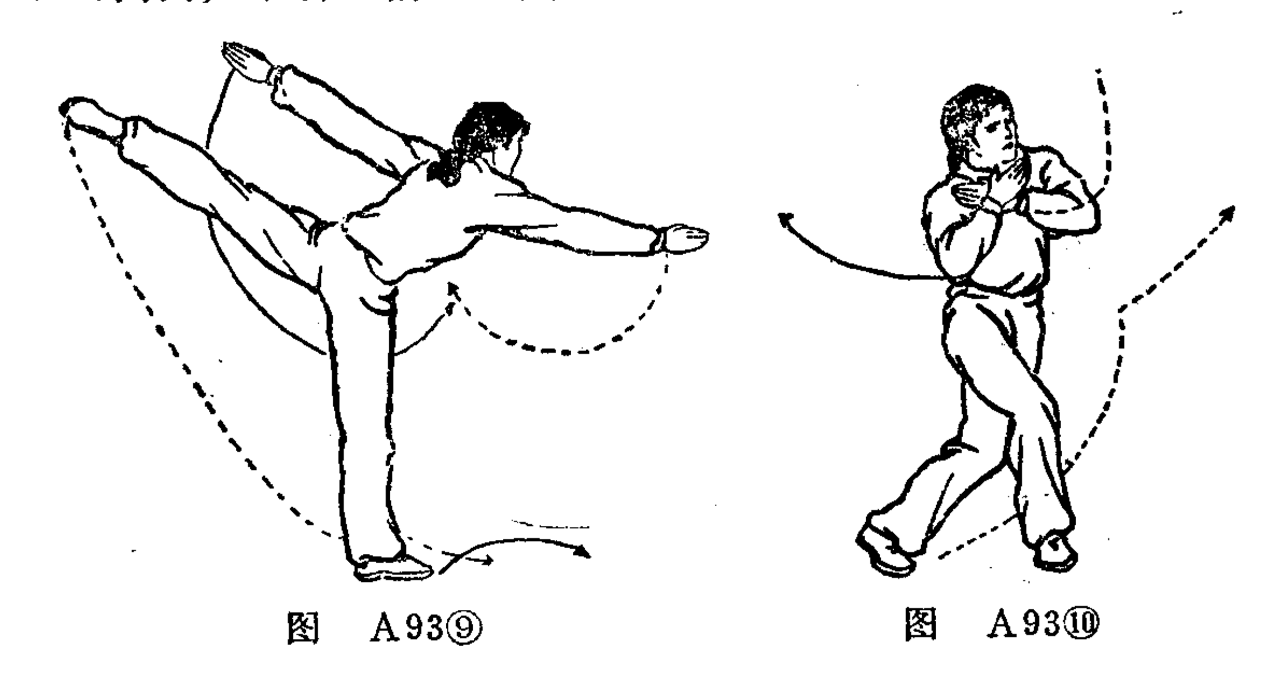


图　A93⑨　　图　A93⑩

（2）上动不停，左腿由屈到伸向左侧猛力踹出，脚尖勾起。同时两掌分别向两侧撑开，掌心均向外，眼看左脚，上体略向右倾倒（图A93⑪）。

6.仆步亮掌：（1）左脚下落，右脚随之向左脚前上一步，身体左转180度。同时左掌收至腰间，掌心向上；右掌随身体

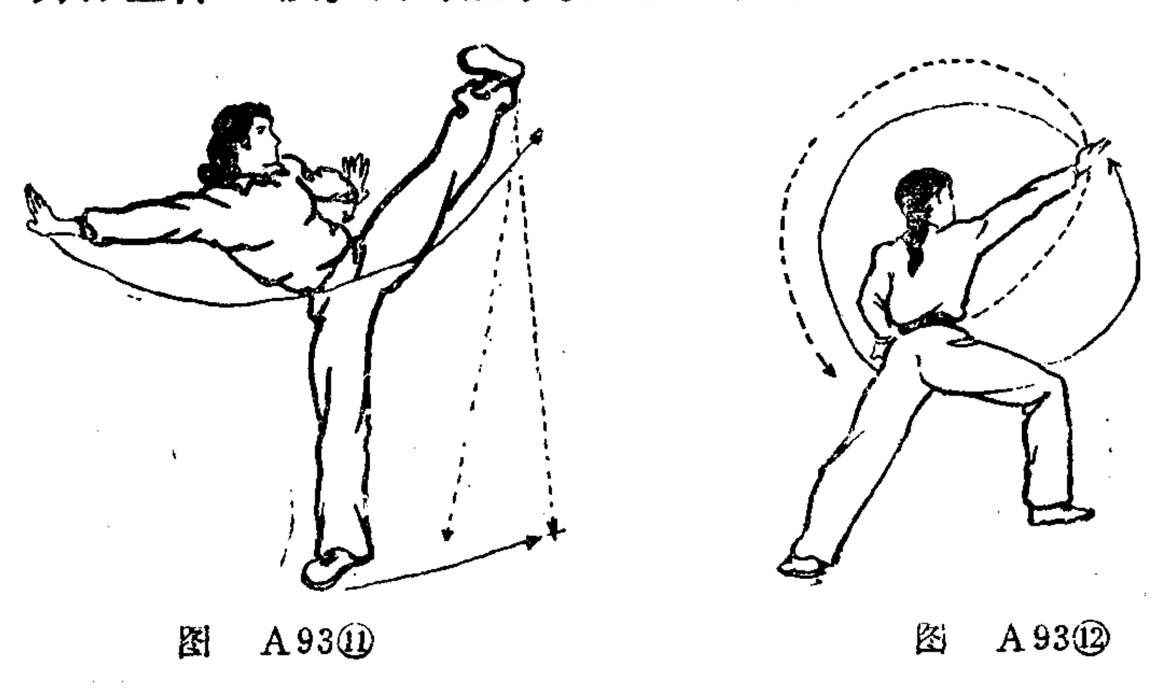


图　A93⑪　　图　A93⑫

转动摆至右前方，掌心向上，眼看右手（图A93⑫）。

（2）上动不停，右腿屈膝全蹲成仆步。同时左掌从右手上穿出，并向上、向后摆至体后变勾手；右臂顺势向左、向下、向上摆至头上亮掌，掌心斜向上，眼看左前方（图A93⑬）。

7.并步抱拳：重心上移，左脚收回右脚旁成并步，两手分别收回腰间变拳，拳心向上，眼看前方（图A93⑭）。

要点：大跃步时注意向上跳；后扫时注意扭腰推地；平衡时注意脚趾抓住地；侧踹时展髋、挺胸；仆步与亮掌同时。整个动作注意变化清晰，手、脚配合要协调。



图 A93⑬



图 A93⑭

第五章　套路练习

一、儿童长拳

儿童长拳是针对少年儿童的生理、心理特点，本着动作简炼，容易记忆，便于教学的原则编排的。套路内容生动，没有重复动作。着重基本身型身法、手型手法、步型步法和代表性腿法、平衡动作等方面的训练。它的动作幅度大，变转清晰，虚实分明，对身体的灵活性、柔韧性和基本造型提出了较高要求。适合业余体校少年儿童的长拳训练需要。

动作名称

预备势

第一段

一、并步抱拳
二、分掌前踢腿
三、震脚砸拳
四、提膝分掌
五、跃步前穿
六、弓步冲拳
七、丁步下冲拳
八、弓步劈拳
九、插步双摆掌

十、翻腰轮臂
十一、斜飞脚
十二、提膝冲拳

第 二 段

一、提膝穿掌
二、仆步插掌
三、虚步撩掌
四、歇步栽拳
五、侧蹬腿
六、转身马步膀肘
七、弓步冲拳
八、弹踢推掌
九、马步冲拳

第 三 段

一、回身弓步撩击掌
二、仆步斜下冲拳
三、震脚插掌
四、提膝架压掌
五、侧踢腿
六、虚步膀肘
七、弓步盘肘
八、震脚弓步双推掌
九、高虚步上冲拳

第 四 段

一、弓步横砍掌
二、歇步十字抱掌
三、分掌侧踹

动 作 说 明

预备势

两腿伸直，两脚靠拢；两臂垂直于身体两侧，两手五指并拢，贴靠两腿外侧（图Ｂ１）。

要点：头要端正，下颏内收，眼向前平视；挺胸、直腰、松肩，两臂自然下垂；精神贯注，呼吸均匀，神情安然。

第 一 段

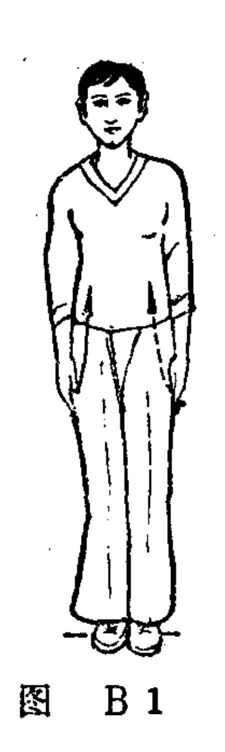
一、并步抱拳

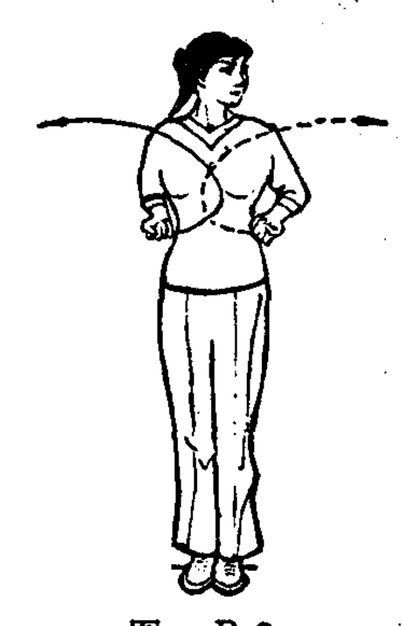
两掌握拳，两臂外旋，两掌从身体两侧向上屈肘抱于腰，拳心朝上。眼向左侧平视（图Ｂ２）。

要点：握拳时要四指卷拢，拇指按于食指和中指第二指节上，拳面要平。要松肩、挺胸、塌腰、精神要集中。摆头与握拳同时完成。

二、分掌前踢腿

1.左脚向前上一步，左腿支撑，上体重心前移；同时双拳

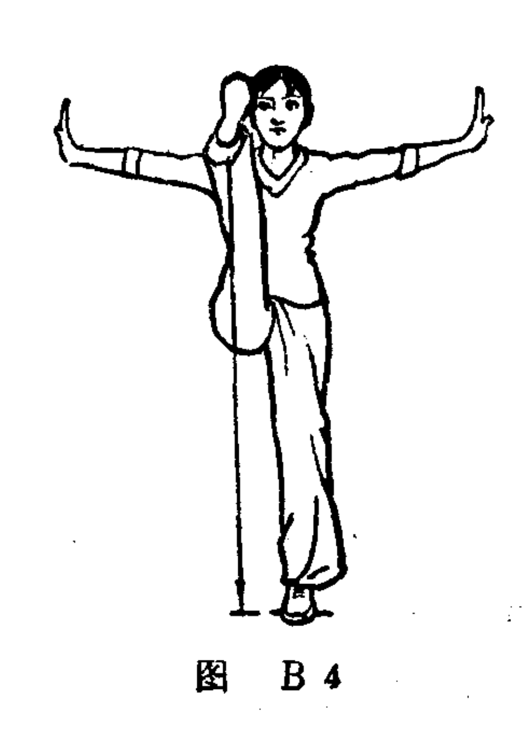

图 B1


图 B2

变掌从体侧两旁向前交叉斜插，掌心向上，左手在上、右手在下，两臂内旋向上向体侧两旁直臂划弧，两臂内旋向左右两侧分掌，掌指朝上，高于肩，拇指一侧朝前。目视前方（图B 3）。

2.右脚脚尖上翘勾紧，从下向前、向上直腿前踢。目视脚尖（图B 4）。


图 B3


图 B4

要点：（1）上步与插掌要同时进行。（2）分掌时臂要伸直，踢腿时必须先完成好分掌。（3）踢腿时，右腿要收胯，向前额部位踢，不要超过头部。（4）踢腿时要以小腿带动大腿，上踢要快速有力。

三、震步砸拳

1.右脚落于左脚内侧成并步；目视前方（图B 5）。

2.左腿向右腿前上步；同时右掌从右侧屈肘，使拇指朝下向身前斜插掌，在身前与左掌交叉经左侧向右侧直臂划弧，左掌臂内旋屈肘使拇指朝下，从左侧向下、向上经身前直臂划弧上举头上方，右掌在里，左掌在外，掌心朝下。目视左掌（图B 6）。

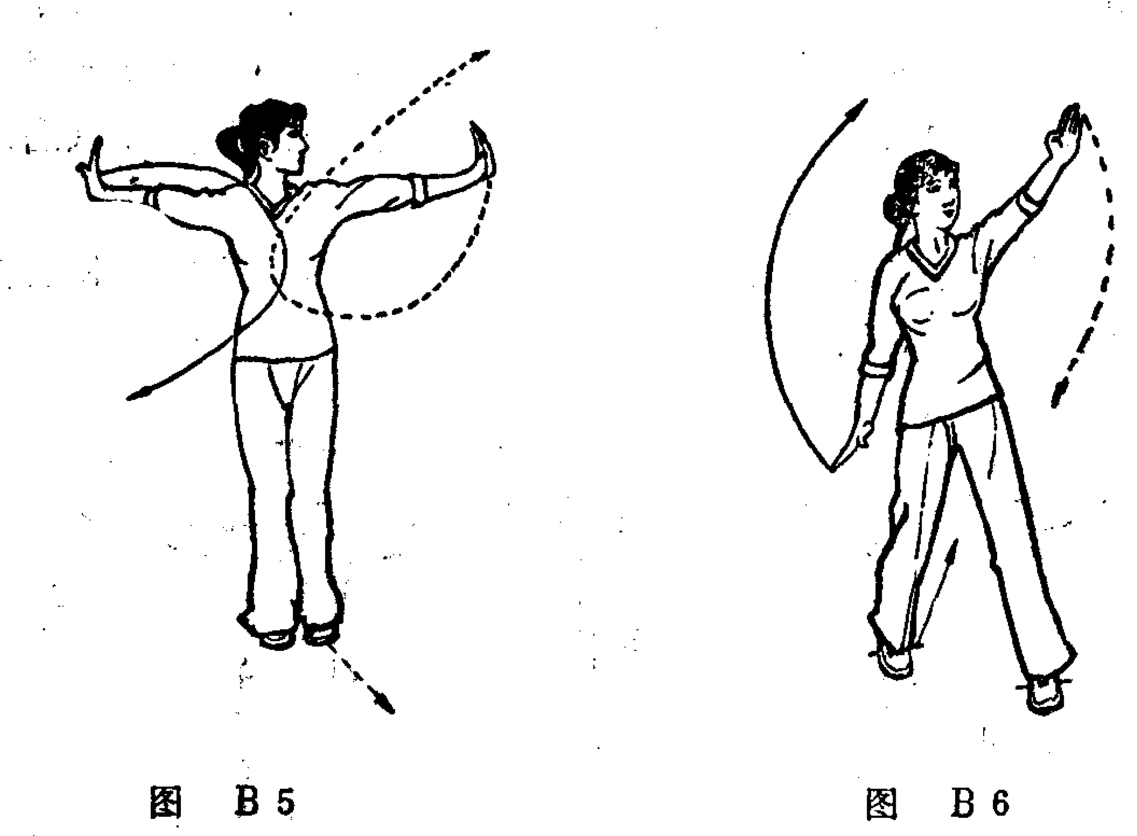


图 B 5　　　图 B 6

3.上动不停，右腿屈膝上提，脚面绷直，脚尖朝下；同时右掌继续向右后方、向上直臂划弧上举，臂外旋，五指并拢握拳，拳心朝前；左掌向左侧下方直臂划弧，臂外旋掌心朝上；

掌指朝前，眼向前平视（图B 7）。

4.上动不停，左腿略屈，右脚在左脚内侧以气脚掌跺地震脚并步，两腿半蹲；同时，右拳屈肘旋臂向身前与左掌心相击砸拳，拳心朝上。目视右拳（图B 8）。

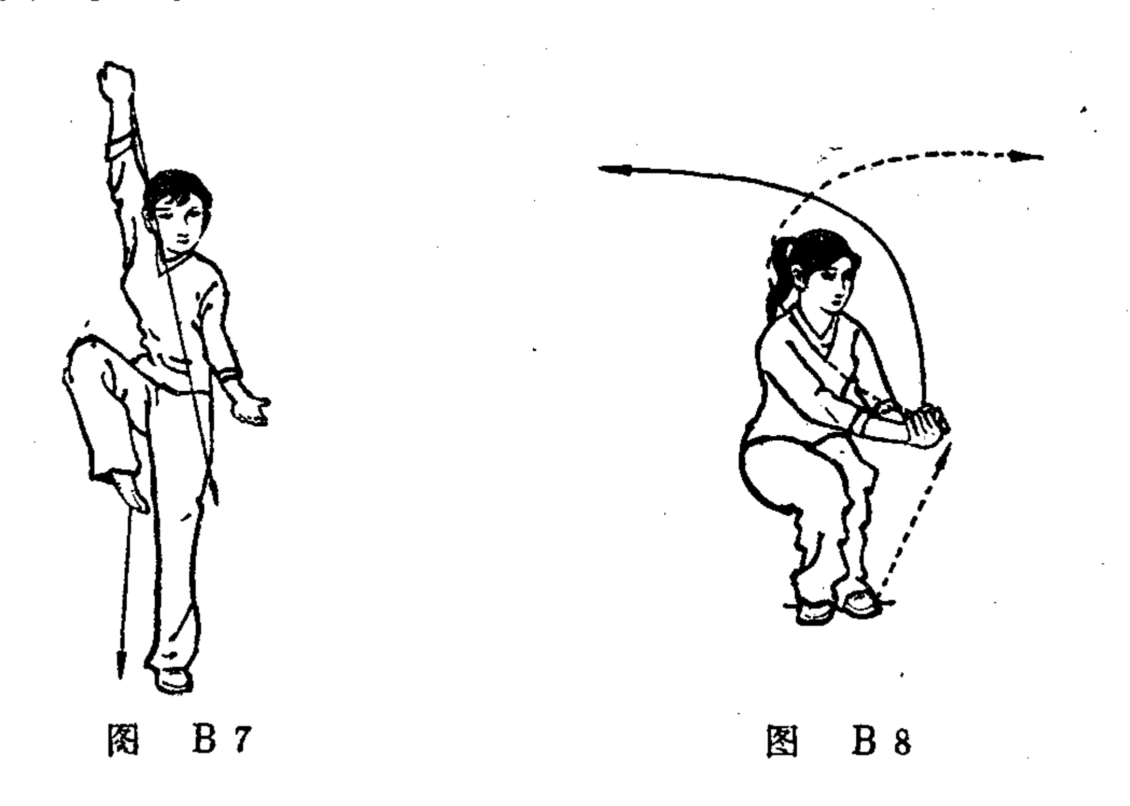


图 B 7　　图 B 8

要点：（1）两掌互插掌与迈步要同时完成。（2）当左掌划弧至上举时要拧腰上身微右转，使左肩顺向前方，当右掌划至上举时，右肩向后牵引，右臂要尽力上伸，左臂要尽力下伸，右腿屈膝尽量上提，左腿膝部挺直站立。上身要挺胸、拔背、塌腰，头上顶，气上提，使全身劲力得凝一团。（3）震脚砸拳时，下蹲、震脚、砸拳三动同时完成。与此同时运用爆发性的技巧，向外吸气的方法，来使上面动作配合一致，动作要求完善，防止臀部上撅。两肩下沉，在砸拳时右拳要狠砸。

四、提膝分掌

左脚在体左侧提起，脚面绷直，脚尖朝下，右腿伸直站立；同时两臂外旋向上、向左右两侧直臂分掌，拇指朝上，掌

小指侧朝前后。眼向左平视（图B 9）。

要点：（1）提膝与分掌摆头，必须同时完成。（2）两臂要伸直，松肩、沉腕、挺胸、直背、塌腰，左胯要收紧。

五、跃步前穿

1.体左转左脚向前落步，重心前移，右脚跟离地，同时右掌从右直臂向下、向前，屈肘抄起掌心朝前下，掌指朝左；左掌向左斜后直摆，掌心朝后。目视右掌（图B10）。

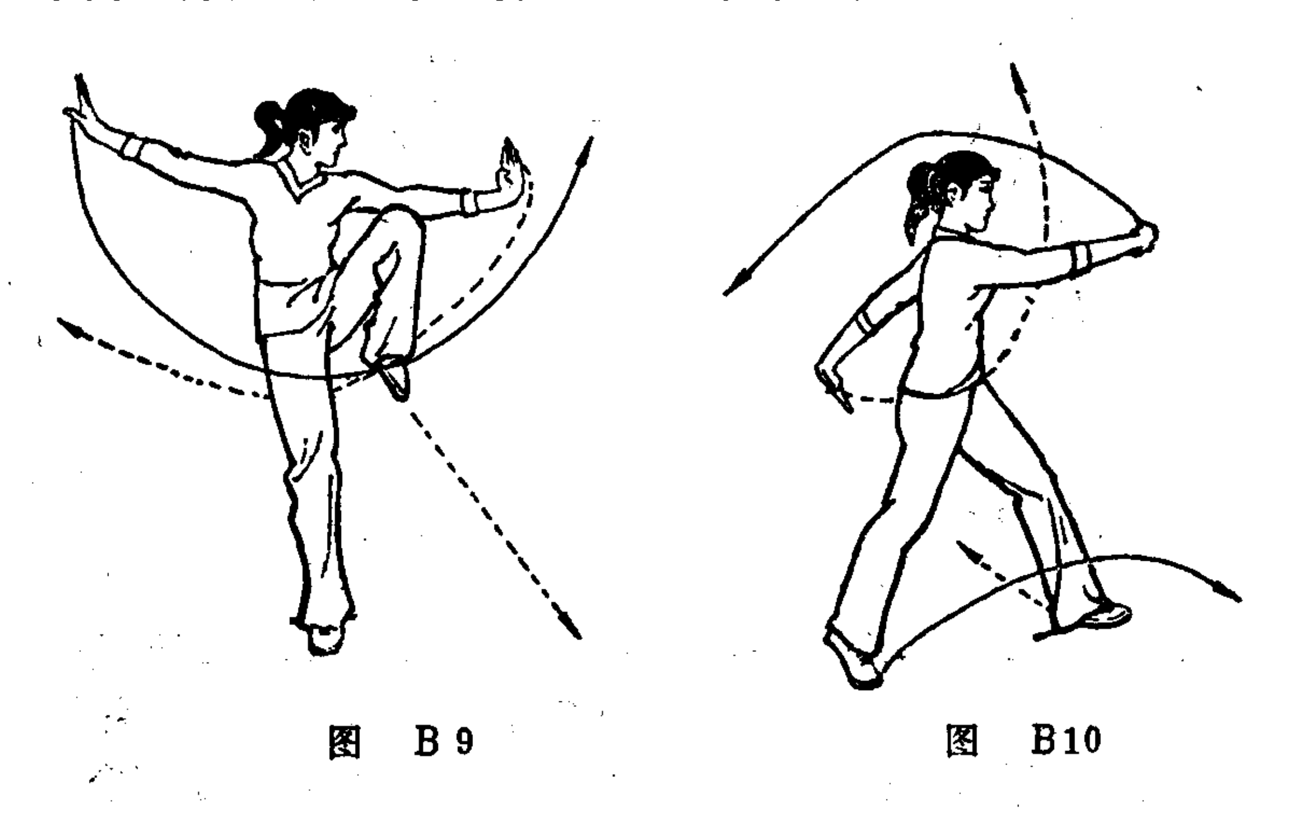


图　B 9　　图　B10

2.左脚蹬地跃起，右脚向前跃步落地，左脚在体后屈膝提起；同时右掌从身前向上体右转，向右直臂弧形摆掌，掌指朝上，掌心朝右。左掌臂内旋，经下向前、向上直臂弧形摆至头左侧时成亮掌，掌指朝右，掌心朝上，目视右掌（图B11）。

3.上动不停，左脚向左前落步，右腿屈膝全蹲，左腿平铺地面伸直；上身随即向左转成左仆步；同时右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上，左掌从上向右肩前屈肘下落，掌心朝右，掌指朝上。目视左侧（图B12）。

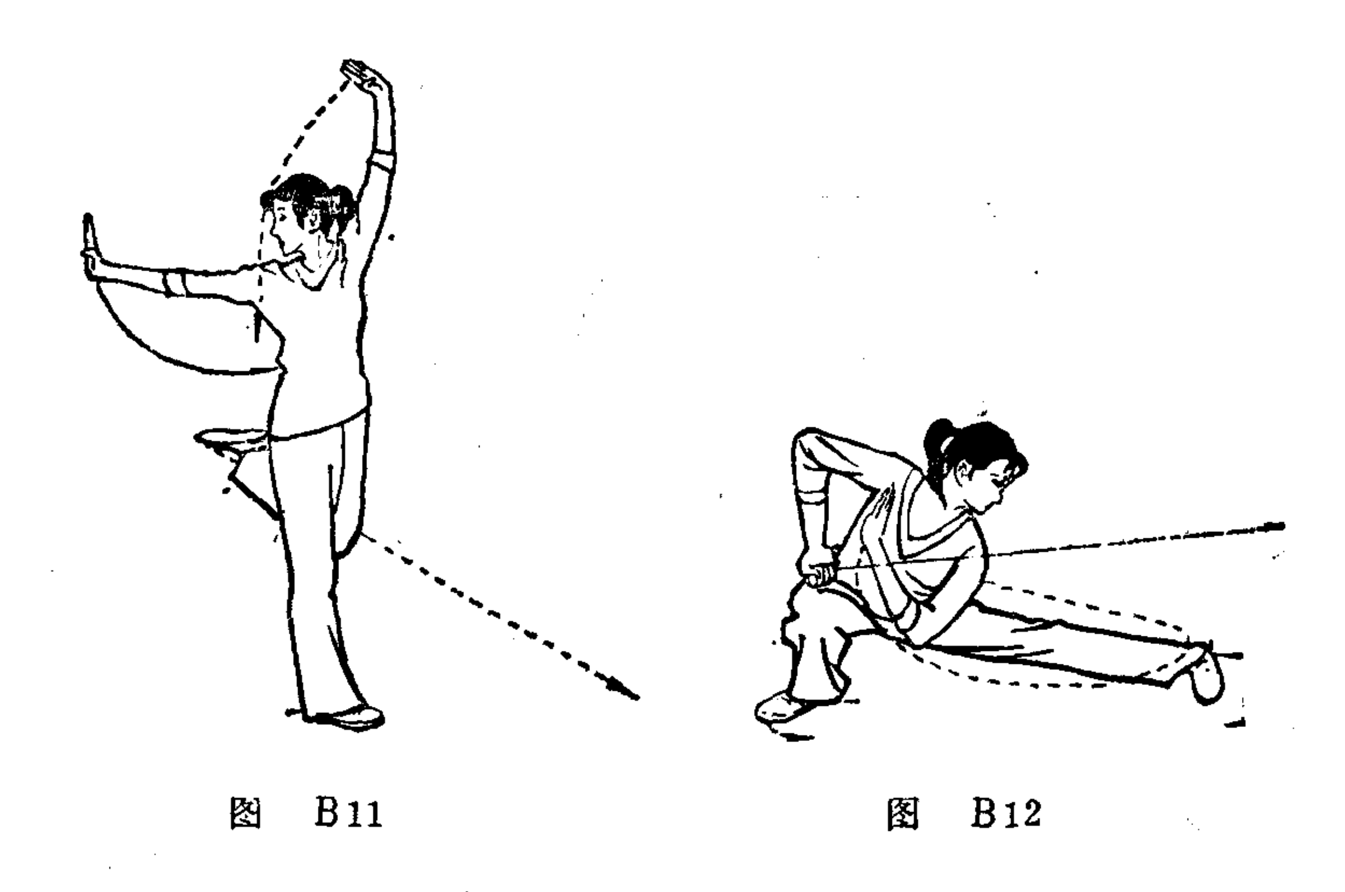


图　B11　　　　　　　　图　B12

要点：（1）跃步不必腾空太高，仅要求两脚离开地面就行，落地时要轻，跃的距离要有一个弓步大小。（2）两臂划弧时应于步法配合协调一致，在右脚落步时两掌应摆至后方，在左脚落步时左掌应按至右肩。

六、弓步冲拳

右腿挺膝蹬直，左腿屈膝半蹲，成左弓步；同时左掌从右肩向前向左后横搂至左脚外侧时变拳，左臂外旋屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上，右拳从右腰侧向前平拳冲出，拳心朝下。眼向前平视（图B13）。

要点：（1）弓步要挺胸、塌腰、松肩、胯下沉，右腿挺膝蹬直，脚尖里扣，左脚半蹲时大腿面要平，膝要垂直于脚尖。（2）冲拳时必须快速有力，拳要握紧，肘和腕关节都要伸直，拳面稍过肩。

七、丁步下冲拳

身体右转，右腿屈膝半蹲，左脚收于右脚内侧，以脚尖点地成丁步，同时左拳从左腰侧向左平直冲拳，拳心朝下，右拳臂外旋屈肘收抱于右腰侧。目视左拳（图B14）。

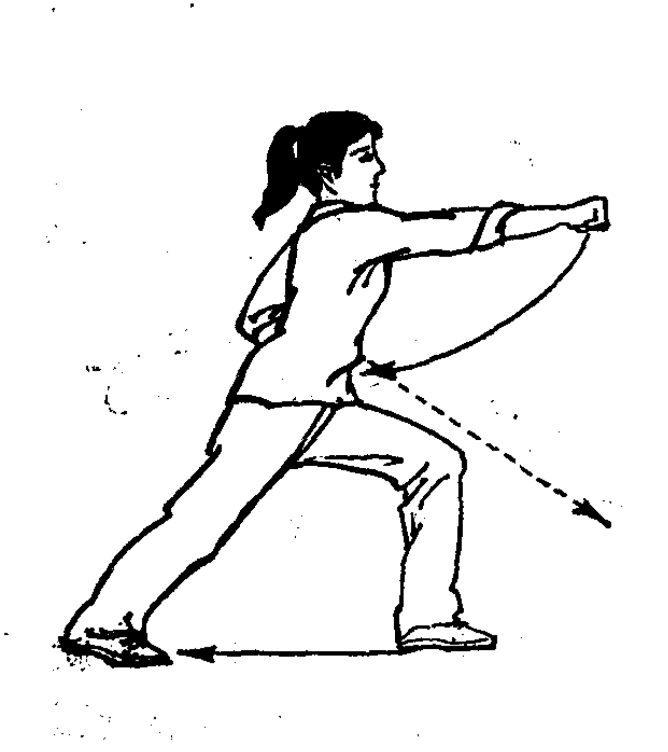


图 B13



图 B14

要点：（1）冲拳要快速而有力，握拳要紧，两肩要松沉，拳背高于肩，要挺胸、拔背、塌腰。（2）冲拳与收腿同时完成。（3）半蹲时两膝要靠拢，防止撅臀。

八、弓步劈拳

1.左脚向左斜前方上步，重心前移；同时左拳臂内旋向下、向右、向前上掳手，掌心朝前，虎口朝上（图B15）。

2.上动不停，右脚向左脚前方上步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，脚尖里扣，成右弓步；同时右拳从右腰侧向右后方臂外旋，向上、向前下方直臂弧形劈拳，拳眼朝上，拳心朝左，左掌臂外旋，以掌心抓握右小臂。目视右拳（图B16）。

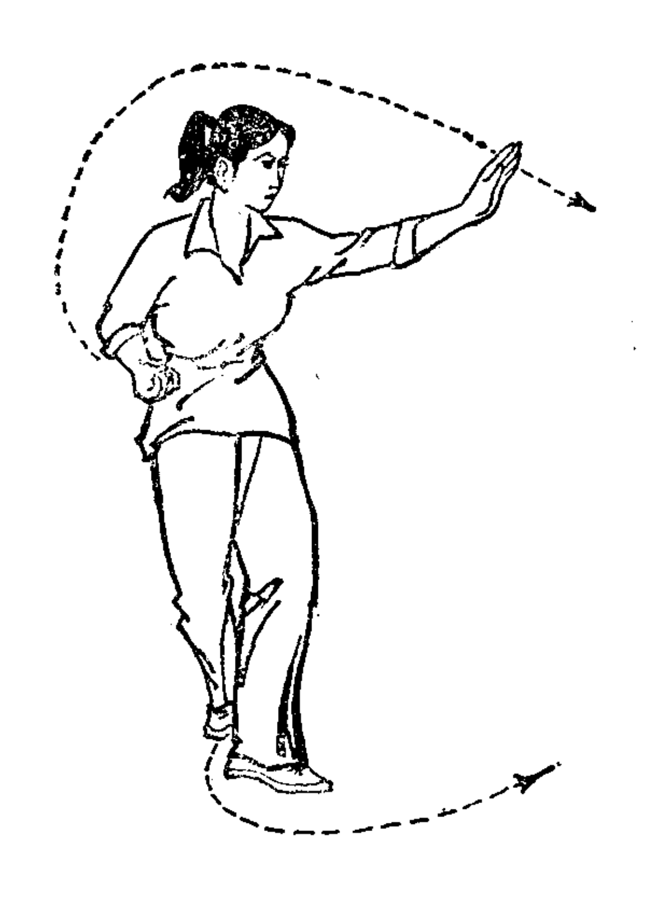


图 B15

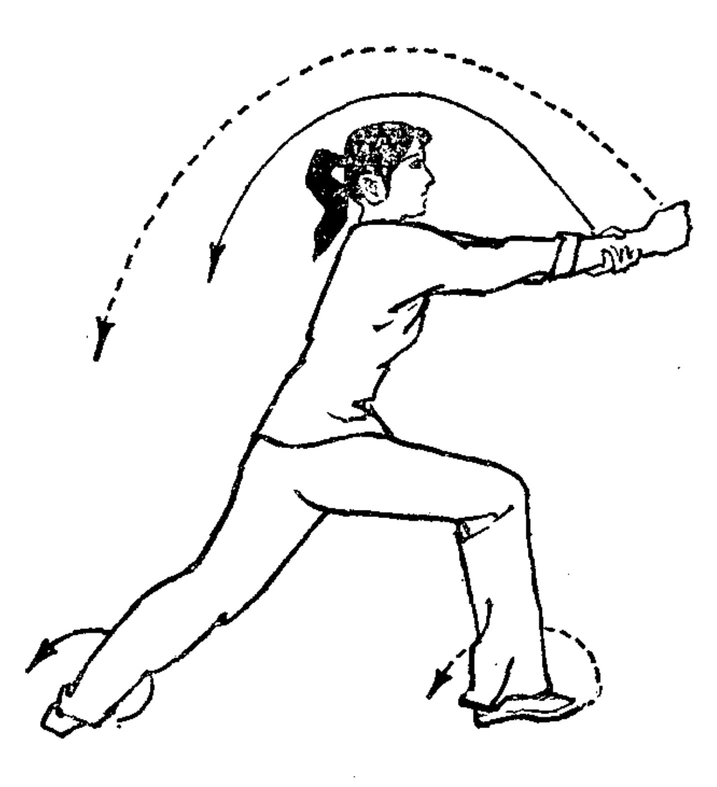


图 B16

要点：（1）左拳做掳手动作时，腰先向右转，再向左转。左脚上步时，脚尖外展，眼看左掌。（2）右劈拳与弓步同时完成。（3）劈拳不要高过肩，要松肩、拔背、直腰，弓步与前相同。

九、插步双摆掌

1.以两脚为轴体左后转，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步；同时左掌臂内旋、向上经头上方向左直臂划弧，臂与肩平，掌指朝上，小指侧朝前。右拳变掌随左掌向上经头上方向左屈肘下按，附于左肘内侧，掌指朝上，小拇指侧朝前。眼看左掌（图 B 17）。

2.左脚向右脚后插步，左腿挺膝伸直，以脚掌点地，右腿屈膝半蹲成右倒插步；同时左臂内旋，右臂外旋，两掌从前、向下、向右弧形摆掌，两掌掌指均朝上，左掌屈肘附于右肘内侧，右臂与肩平。眼随两掌，视右掌（图 B 18）。

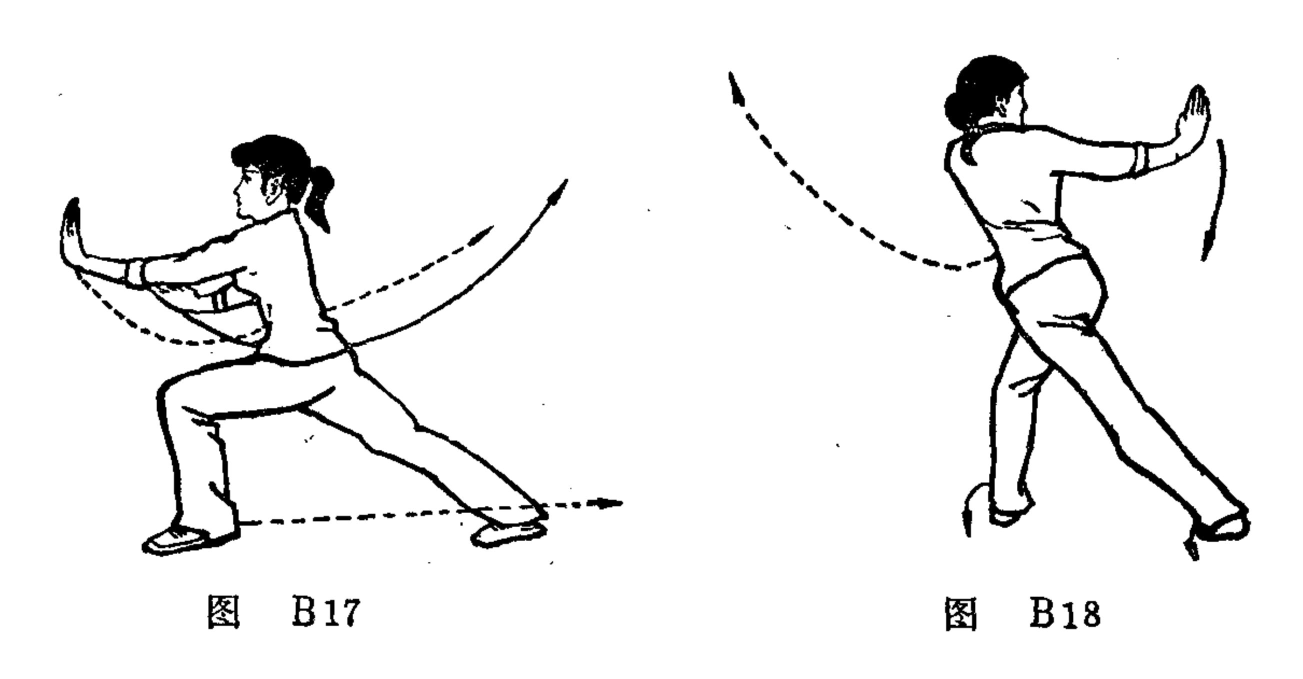


图 B17　　　　图 B18

要点：（1）两掌摆掌时，肩关节要放松，摆掌要快速，眼神与身体必须与两掌协调一致。（2）两脚虚实必须分明，上身要挺胸、拔背、塌腰，两肩要松沉。要拧胯。

十、翻腰轮臂

1.上身向前下俯，左掌从右肩处反臂伸直向下、向左、向上绕环轮摆，掌心朝上。眼随左掌转动（图B 19）。

2.两脚掌碾地，使上身从右向上、向后拧腰，迅速翻转，左掌和右掌随上身翻转成车轮形轮摆翻转。目视前方（图B 20）。

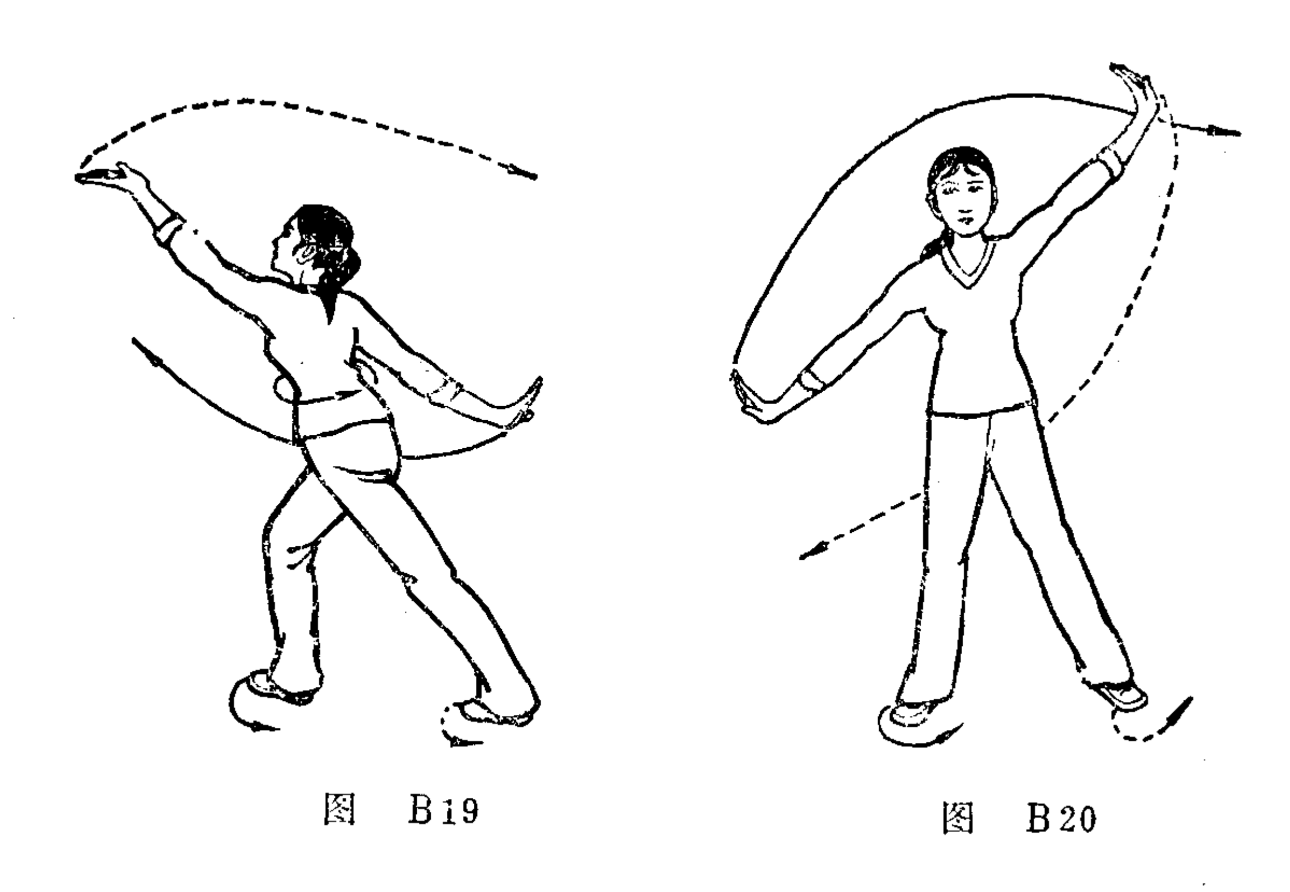


图　B 19　　　　图　B 20

要点：（1）上述动作必须连贯起来做，不要迟缓中断。（2）插步拧腰，翻身的时候，上身必须前俯，构成翻转的横轴，不要直身，否则只是转身而不为翻身。（3）快速完成拧腰、翻身动作，关键在于两脚前掌碾地腰背翻转，两臂轮摆的动作，必须迅速地同时完成，不要有先后。

十一、斜飞脚

1.上动不停，体左转，左脚向前上半步，同时左掌向左、向下、向后绕环轮摆，掌心朝下。右掌随之从右后方向上、向前臂外旋绕环轮摆，掌心朝上，掌指朝前。目视右掌前方（图

B21）。

2.右腿向前上摆动踢起，脚面绷紧，脚尖向前。同时，左掌臂外旋直臂从左后向上、向前摆掌，用掌心拍击右脚面，右掌随之屈肘、握拳，收抱于右腰侧，拳心朝上。目视右脚（图B22）。



图 B21



图 B22

要点：轮摆拍击右脚时，要脆快响亮．左腿支撑要挺膝伸直、拧腰，左臂向前伸张。

十二、提膝冲拳

右脚向前落地，重心前移，右腿挺膝伸直站立，左腿屈膝于身前提起，左脚背绷直，脚尖朝下；同时左掌臂外旋，握拳屈肘回收抱于左腰侧，拳心朝上。右拳臂内旋，从右腰侧、向前平直冲拳，拳面向前，拳心朝下。目视右拳（图B23）。

要点：（1）落步提膝、抱拳、冲拳的动作必须同时完成。（2）成提膝姿势后，右腿要提膝直立，右脚前掌用力抓地，左腿要屈膝高提，左脚脚底要贴紧右腿前侧，要护裆。（3）冲拳时

要拧腰顺肩，握拳要紧，左肩后牵，上身要挺胸、塌腰、微向前倾。

第 二 段

一、提膝穿掌

左脚向右脚后落步，重心移至左腿挺膝伸直站立；右脚在身前屈膝提起，右脚面绷直，脚尖朝下；同时左拳变掌，从左腰侧向前直臂穿出，体稍右转，掌指朝前，掌心朝上；右拳变掌，臂外旋，屈肘收回至左腋下，掌心朝上，掌指朝前。目视左掌前方（图B 24）。

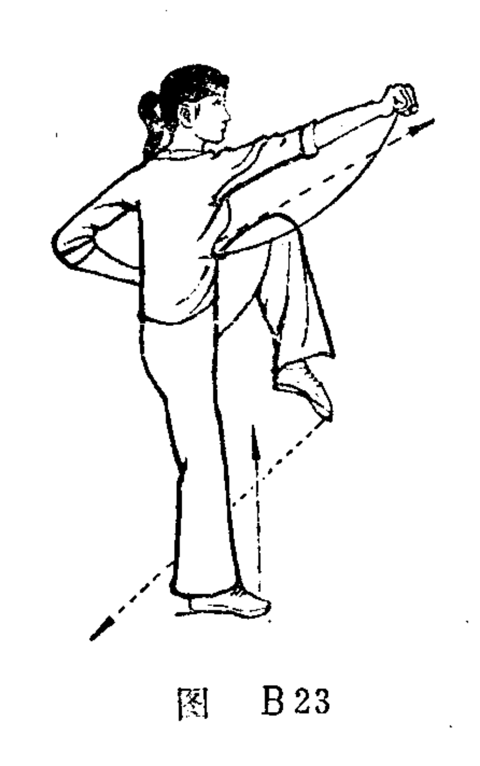


图 B 23



图 B 24

要点：(1) 提膝与穿掌必须同时完成。(2) 左臂尽力前伸，要松肩、挺胸、直背、塌腰。

二、仆步插掌

上动不停，体右转，右腿向右后落步左腿屈膝全蹲，右腿伸直平铺地面，右脚尖里扣，成右仆步；同时右掌屈肘向下，向右脚处直臂插掌，掌指朝左，掌心朝前，上体向右脚处探倾，左掌

臂内旋，掌指朝左，掌心朝前。目视右掌前方（图B25）。

要点：（1）仆腿时必须全蹲，要切胯，向前插掌时，身体要前探，防止撅臀，拱背，掀脚拔跟。（2）插掌时要松肩，直臂，不要僵肩。

三、虚步撩掌

上动不停，上身前起，左脚向右脚前方上步，重心移至右腿，左脚面绷直，以脚尖虚点地面，右腿屈膝半蹲，脚尖里扣，成左虚步；同时右掌向上经头上方直臂，弧形摆至体后，五指撮拢成勾手，勾尖朝下；左掌向下，经左腿外侧直臂向前上撩掌，掌指朝上，小拇指一侧朝前，目视左掌（图B26）。

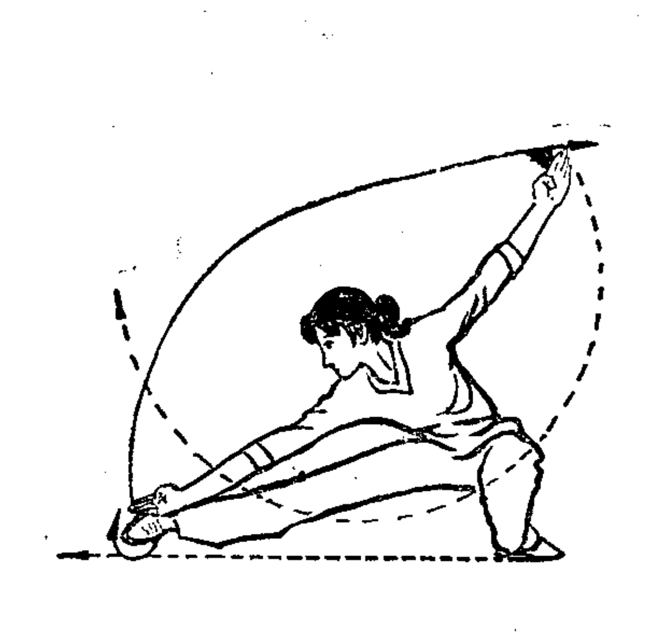


图 B25



图 B26

要点：（1）虚步要尽量做到半蹲，身体重量全部落于右腿 两腿虚实必须分明。（2）上身略前倾，但必须挺腰、挺胸、直臂、塌腰。（3）左臂伸直，勾手高于肩，左肩向后牵引，左掌屈腕，掌指外展，高于眉齐，左肩向前牵引。

四、歇步反栽拳

体左转，左脚尖外展，左大腿压于右大腿之上，左腿全脚

掌触地，右脚掌里扣，右脚跟翘起，臀部靠近右脚跟，坐于小腿上，两腿全蹲成歇步，同时右勾手握拳臂内旋，屈肘于右肩处向下反栽拳，拳面朝下，拳心朝左。左掌屈肘收于右肩前，掌指朝上，小拇指侧朝前。目视右拳（图B 27）。

要点：（1）歇步与反栽拳要同时完成。（2）歇步时两腿必须叠拢。（3）右拳向下牵引，左肩须防耸起，腰向左拧，挺胸，塌腰。

五、侧蹬腿

左腿挺膝伸直站立，右腿屈膝提起，脚尖朝上勾紧，向右侧上方蹬出。目视右腿（图B 28）。

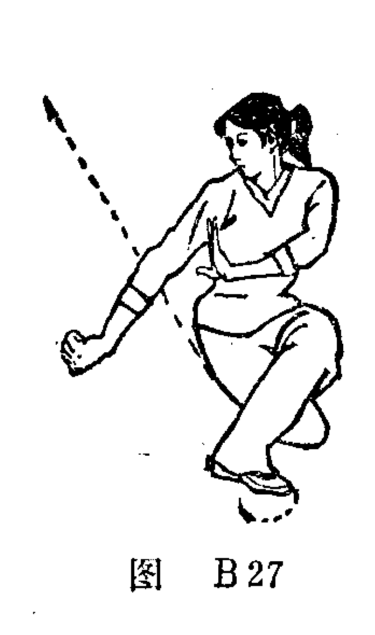


图　B 27

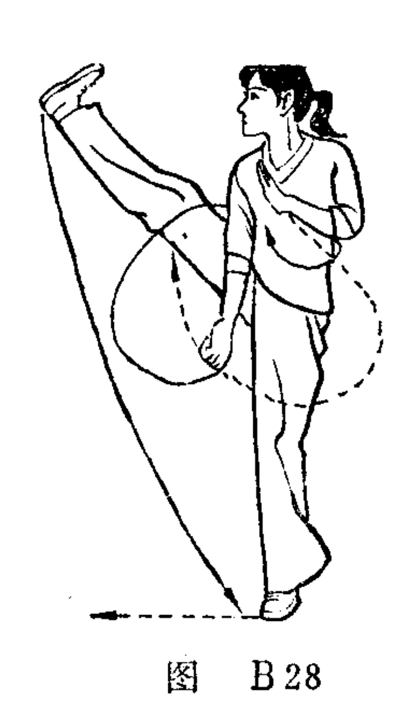


图　B 28

要点：（1）起立蹬腿必须同时完成。（2）蹬腿时必须脚跟用力，脚尖勾紧。向斜上方蹬出，高于肩，要直腰挺胸、收胯。

六、转身马步胯肘

右脚于左脚前落步，脚尖碾地，使脚尖外展，上身随之右转，左脚向左上一步，两腿屈膝半蹲成马步；同时，右拳变掌

向右后平搂手，臂内旋屈肘握拳收抱于右腰侧。左掌变拳，屈肘臂内旋，向前格挡，拳面朝上，拳心朝里。目视左拳(图B 29)。

要点：(1) 上述动作，马步与胯肘要同时完成，右肩稍向后牵引，左拳高与胸齐。(2) 上身须挺胸、直背、塌腰，马步要扣裆、展膝。

七、弓步冲拳

左脚向左上半步，上体左转，左腿屈膝半蹲，右脚挺膝伸直，脚尖里扣，成左弓步；同时，左拳臂内旋变掌，向左向后搂手，屈肘握拳，收抱于左腰侧。右拳从右腰侧内旋向前平直冲拳。拳心朝下，拳面朝前。眼看右拳（图B 30）。

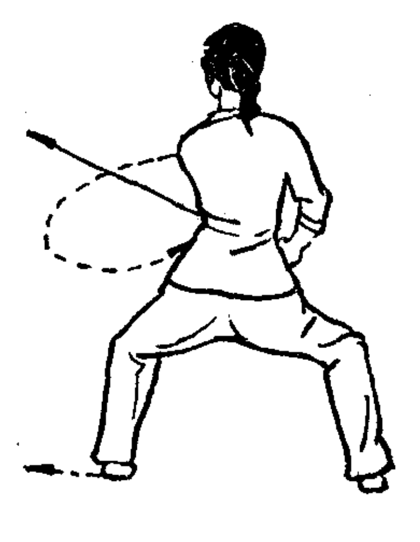


图 B 29

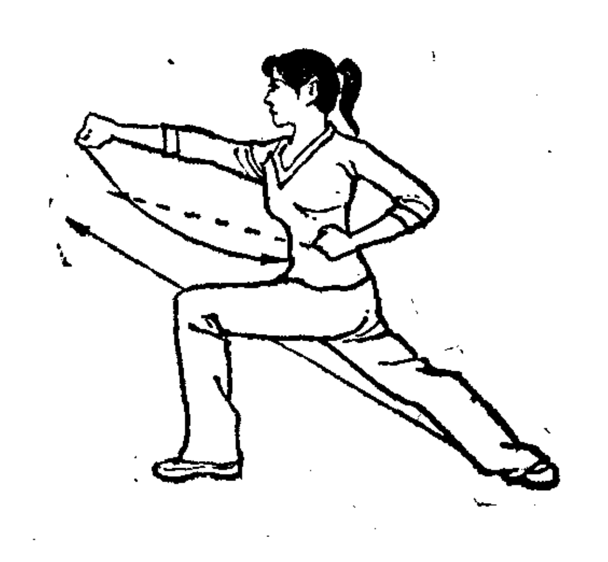


图 B 30

要点：(1) 转身、搂手、弓步、冲拳必须要同时完成。(2) 冲拳不要高过肩，右肩稍向前牵引，左肩稍向后牵引。(3) 左腿大腿要蹲平，右腿要挺膝、胯要里扣。(4) 挺胸、直背、塌腰。

八、弹踢推掌

重心移至左腿，左腿挺膝伸直支撑，右腿屈膝在身前提起，脚面绷紧、以小腿用力向前弹出。右拳臂外旋，屈肘收抱

于右腰侧，拳心朝上；左拳变掌，臂内旋立掌向前平直推出。掌指朝上，小拇指侧朝前（图B31）。

要点：（1）弹腿与推掌抱拳必须同时完成。（2）弹腿要快速有力，力达脚面，高不过腰。上身须挺胸、直背、拔腰。

九、马步冲拳

右腿向前落步，上体左转，右脚跟碾地，脚尖里扣，左脚脚跟碾地，脚尖外撇，两腿屈膝半蹲成马步，左掌臂外旋，抱拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右拳从右腰侧，臂内旋向右平直冲拳，拳心朝下，拳面朝右，眼看右拳（图B32）。

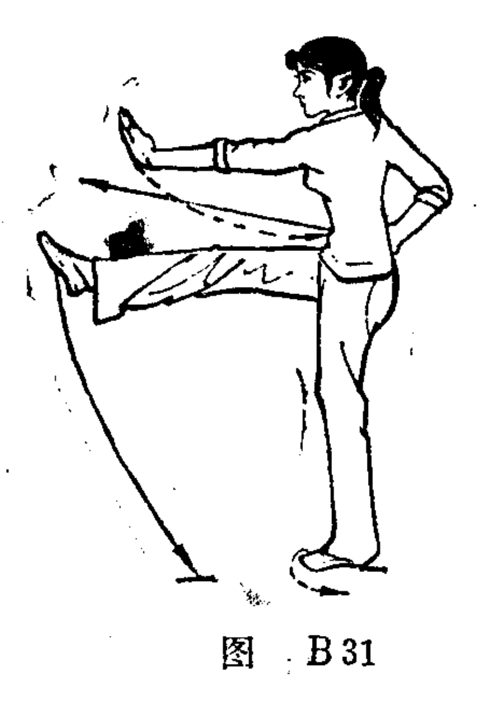


图 B31

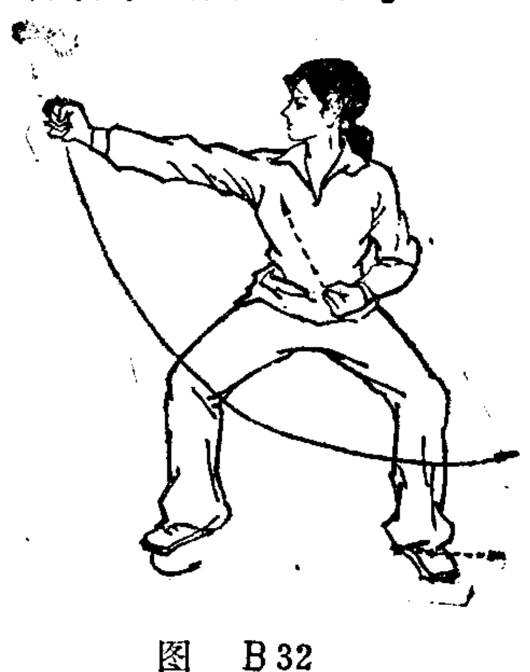


图 B32

要点：马步要领要求与前相同。冲拳要握紧，高不过肩。

第 三 段

一、回身弓步撩击掌

上体左转，左脚向前上半步，屈膝半蹲，右腿伸直成左弓步；同时右拳变掌，从右腰侧向下；向身前斜下方撩掌，掌心朝上，掌指朝前，左掌臂内旋变掌，向前向下成横掌，掌心朝下击于右小臂上。眼看右掌（图B33）。

要点：弓步与击掌动作要同时完成。

二、仆步斜下冲拳

重心后移，右腿屈膝全蹲，左腿挺膝伸直，平铺地面，右脚尖里扣，成左仆步；同时右掌变拳收抱与右腰侧，拳心朝上。左掌握拳向仆脚斜前方冲打，拳心朝下，拳面朝前。眼看左拳（图B34）。





图　B33

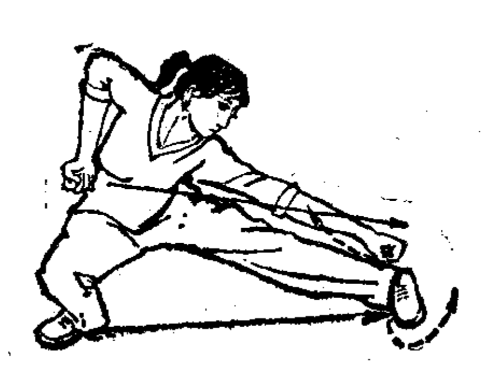


图　B34

要点：（1）仆腿与冲拳要同时完成。（2）仆腿的同时要切胯全蹲上体向前探倾，防止撅臀、拱背、掀脚、拔跟。（3）松肩不要耸肩，右肩后牵引，左肩向前下牵引。

三、震脚插掌

身体起立，重心移至左腿屈膝半蹲，右脚向前上步，于左脚内侧落步震脚成并步，屈膝半蹲；同时右拳变掌，屈肘提于胸前、向斜前下插掌，与左掌相搓，拇指朝上，掌指朝前；左拳臂外旋变掌，随之屈肘收于右肘前，掌心朝右，掌指朝前，紧贴右臂。目视右掌（图B35）。

要点：（1）重心前移，右腿屈膝．右脚五趾抓地要站稳。（2）震脚下插掌，必须使下蹲、震脚、插掌三个动作同时完成。（3）两腿两膝要并拢靠紧，防止臀部上撅，要拔背，两肩要下沉，右肩要向前伸，两掌除拇指外．其余四指都要向掌背

伸张。

四、提膝架压掌

右腿挺膝直立，左腿随即屈膝在身前提起，左脚面绷平，脚尖朝下，成提膝；同时，右臂外旋，从前向下向右后方直臂弧形绕环摆动，至上方时屈肘，屈腕抖手成横掌架于头上方，掌指朝左，掌心朝前；左臂外旋，掌心朝上，左手与右臂上向前穿出，臂内旋成横掌，屈臂、屈腕，使掌心按于左膝上，虎口朝下，掌指朝右。目视前方（图B 36）。

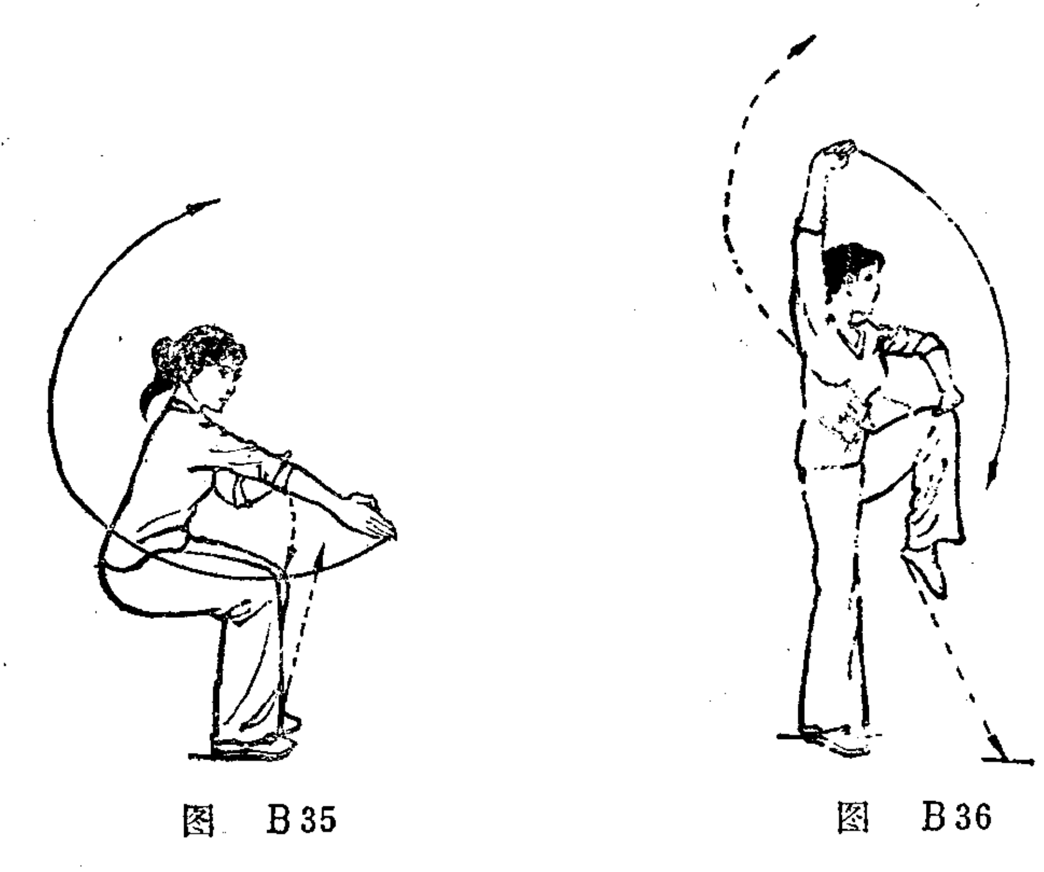


图　B 35　　　　图　B 36

要点：（1）左腿提起，与架压掌必须要同时完成。（2）左掌按于右膝处要求拇指与食指分开成八字形，虎口朝下。

五、侧踢腿

1.左脚向前落步，上身左转，同时右掌变拳，从上向前直臂外旋下劈于裆前，拳眼朝上，拳心朝左。左掌握拳臂外旋从前向下经左后方向上直臂弧形上举，横架在头顶，拳眼朝下，

拳心朝前（图B37）。

2.上动不停，右脚尖勾紧，右腿直腿从右侧向上踢起。目视右前方（图B38）。



图　B37

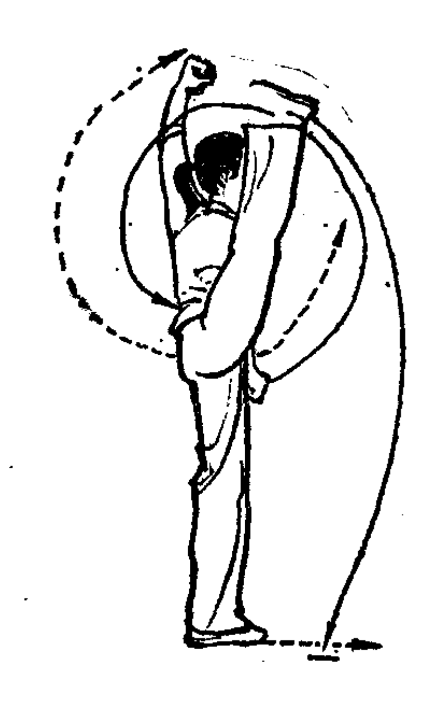


图　B38

要点：（1）上身左转，与右踢腿和两臂划弧同时完成。（2）踢腿时必须脚底朝上，向体侧右肩后方踢起，两腿伸直，站立要稳，上身保持正直，要挺胸，头上顶。（3）肩肘臂要自然放松，不要紧张，要协调一致。

六、虚步挎肘

右脚向右前方落步，重心移至右腿，屈膝半蹲，左脚上步，脚面绷直以脚尖虚点地面，成左虚步；同时右拳向前上方臂外旋，向后向下绕环屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上。左拳从上向左后、向下、向前，直臂绕环，旋臂屈肘向前方挑起，拳眼朝左，拳心朝上，高不过肩。目视左拳（图B39）。

要点：（1）上步与挎肘，必须与虚步同时完成。（2）虚步要求做到半蹲、收胯、裹裆、扣膝，身体重心要全部落于右

腿，左脚尖虚点地面，虚实必须分清。（3）左肘关节必须屈肘下垂，与左膝相对，左拳与左脚尖相对。（4）上体稍向前倾，但必须要挺胸、直背、塌腰。

七、弓步盘肘

右脚向前上一步，屈膝半蹲，左脚伸直成右弓步；同时右臂屈肘向前横击，肘尖朝前，右拳在右腋下拳心朝下。左拳变掌，屈肘下落于胸前握右小臂，虎口朝上，肘贴左胸侧。目视右肘（图B 40）。

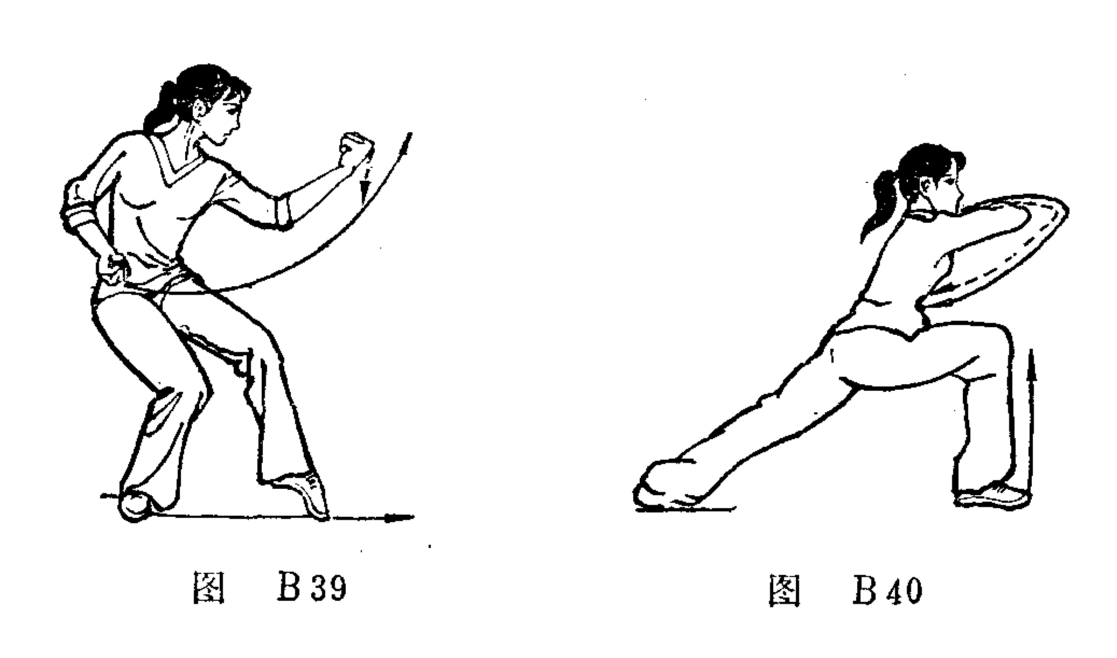


图 B 39　　图 B 40

要点：（1）上步与盘肘同时完成。（2）肘不得高于肩，腰向左拧。（3）头上顶，挺胸、拔背、塌腰。

八、震脚弓步双推掌

1.重心后移，左腿挺膝伸直，右腿屈膝提起，脚面绷直、脚尖朝下。同时右拳变掌与左掌向前翻掌（掌心朝上）屈肘向后收于左右腰侧，掌心朝前（图B 41）。

2.右脚向前落步跺地挺膝伸直，左脚向前上步，左腿屈膝半蹲，成左弓步；同时两掌随即从两腰侧向前平直立掌推出，掌指朝上，小指一侧朝前。目视两掌（图B 42）。

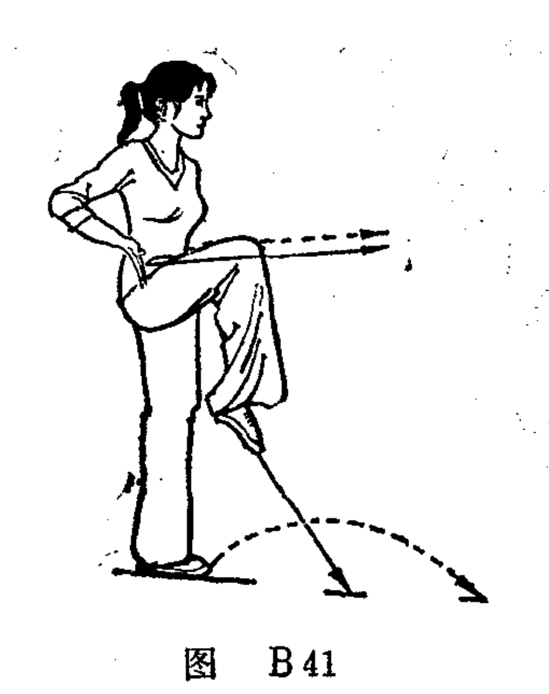


图　B 41



图　B 42

要点：震脚与收掌和提膝要同时完成。（2）推掌与上步要同时完成。（3）要挺胸、直背、塌腰，推掌臂伸直，不得高于鼻尖。

九、高虚步上冲拳

1.右掌臂外旋，握拳收于右腰侧旁，拳心朝上，眼视前方（图B 43）。

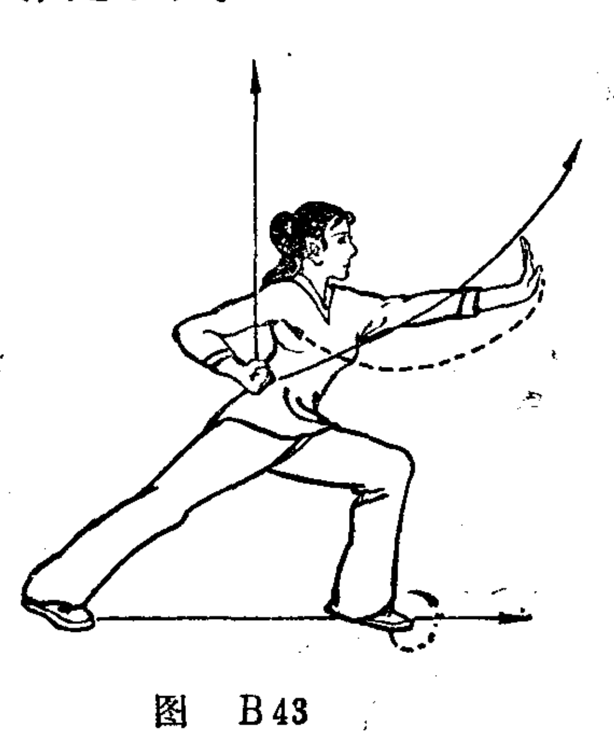


图　B 43

图　B 44

2.右腿向前上步右脚跟碾地，体左转，重心移至右腿，挺膝伸直，左脚在右脚前方上步，脚面绷直，以脚尖虚点地面成高虚步；同时，右拳从右腰侧向上直立冲出，拳面朝上，拳眼朝后，左掌屈肘收于右腋旁。掌指朝上，掌心朝右。眼向左平视（图B 44）。

要点：（1）冲拳与提膝必须同时完成。（2）上体要挺胸、直背、塌腰，右肩要向上牵引，左肩要松沉，下肢要挺膝伸直，右脚掌抓地，站立要稳固。

第 四 段

一、弓步横砍掌

左脚向前上步，挺膝伸直，右脚随即向前上一步，屈膝半蹲成右弓步，左掌向前向左横搂、臂外旋，握拳屈肘收抱于左腰侧，右拳变掌、臂内旋，从右后向下、向身前弧形横砍掌，掌心朝上，掌指朝前（图B 45）。

要点：（1）弓步与砍掌必须同时完成。（2）砍掌要快速有力，从横面向前砍，力点在掌跟。

二、歇步十字抱拳

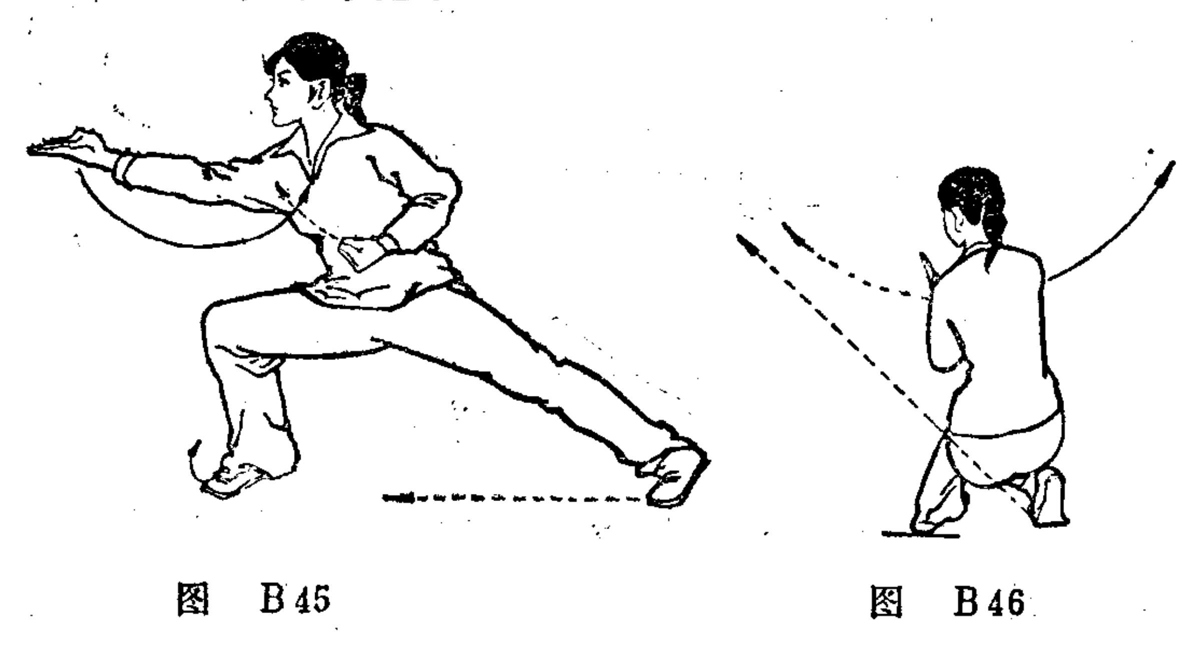


图 B 45　　图 B 46

左脚收半步，右脚碾地，身体右转、屈膝下蹲，右腿大腿压于左大腿之上，全蹲成歇步；同时左拳变掌屈肘插于右掌臂下，右掌臂内旋，屈肘抱于胸前，两掌交叉。眼看双掌（图B 46）。

要点：下蹲与抱掌同时完成。抱掌时两臂要屈肘于胸前。

三、分掌侧踹

右腿直立，左腿屈膝提起、脚尖勾紧、侧向前，用左脚跟向左侧踹出，脚跟朝后，上体微向右倾斜。双掌同时向左右伸出侧平举，掌指朝前，虎口朝下。眼看左掌（图B 47）。

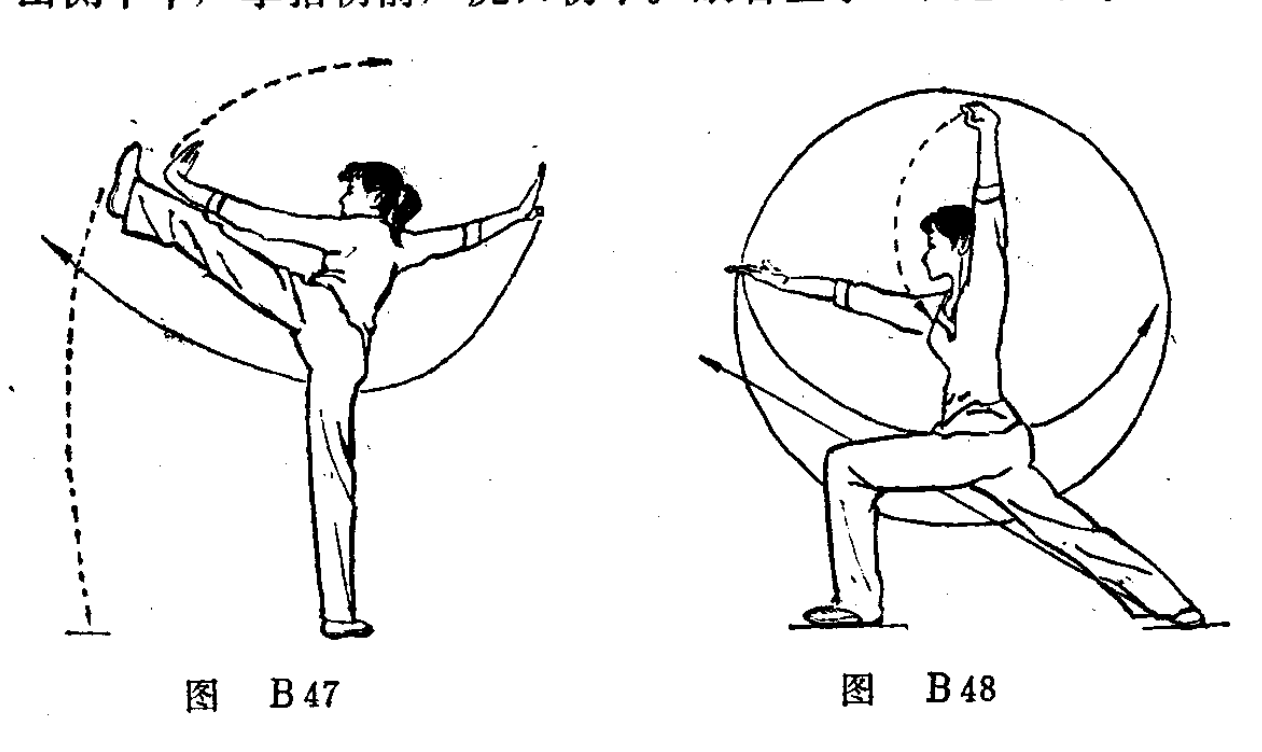


图 B 47　　图 B 48

要点：（1）分掌、侧踹要同时完成。（2）踹腿要快速有力，力达全脚，支撑腿要稳固。（3）要挺胸、塌腰、肩要松沉，分掌时臂要伸直，虎口朝下。（4）身体要倒侧，踹腿时脚尖要勾紧，左脚要横踹，左腿外侧朝上，脚尖朝前。

四、弓步架栽掌

左脚向前落步，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直，上体左转成左弓步；同时左掌向头上方横架，右掌屈肘臂外旋，经右腰侧向

前直臂插出，臂要伸直，掌心朝上、掌指朝前。目视右掌前方（图B 48）。

要点：（1）插掌、架掌与弓步必须同时完成。（2）左肩向上伸张，右肩向前伸引。

五、轮臂弹踢腿

左腿直立支撑，右腿屈膝于身前提起，脚面绷紧以小腿向前弹出，高不过肩，同时左掌从上向下落于左肩处、掌指朝上，掌心朝右。右臂下落向右后、向上、向前再向上、向下直臂绕环一周半至体后时，五指撮拢成反勾手，勾尖朝上，眼随右掌，向前平视（图B 49）。

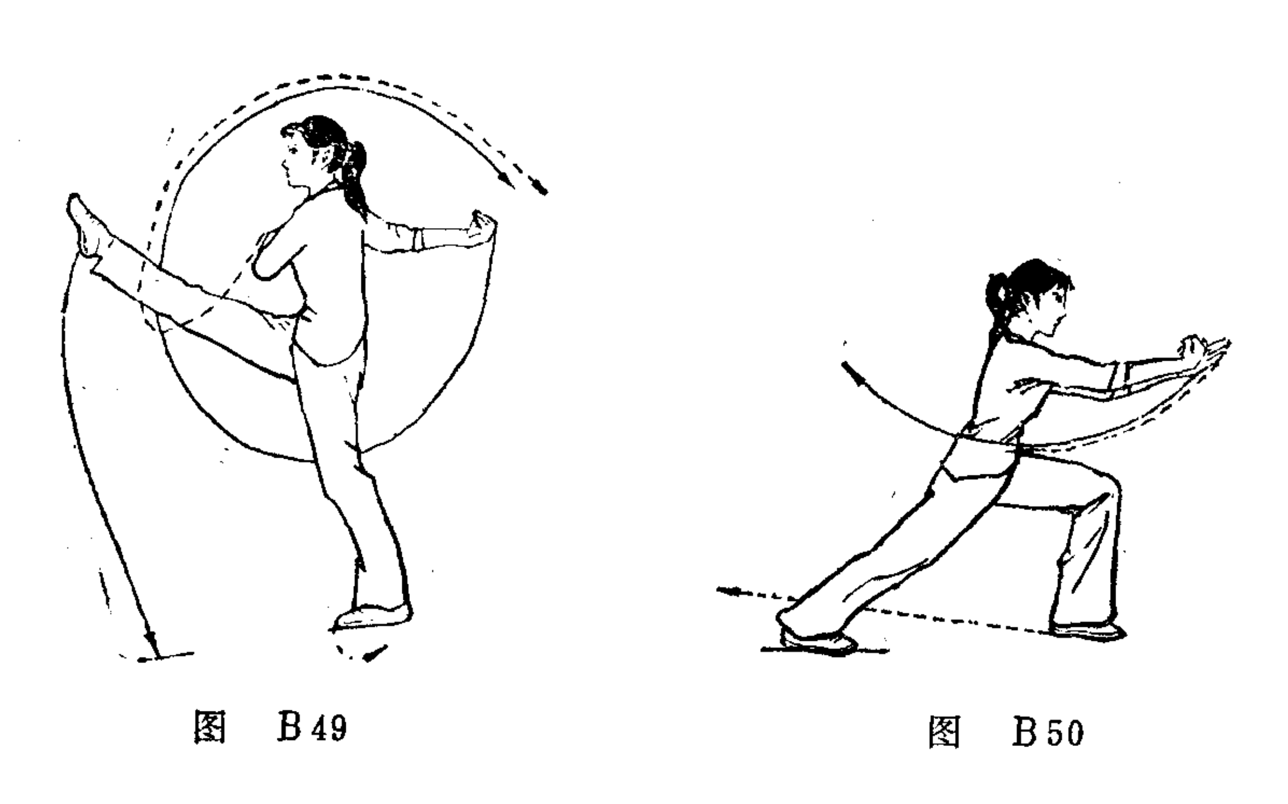


图　B 49

图　B 50

要点：（1）左手先落于右肩，再轮臂勾手，然后再弹腿。（2）弹腿要快速有力，要挺膝、脚面绷紧，力达脚尖，高于胸平。（3）支撑腿要挺膝伸直。上身要挺胸、直背、收胯。（4）反臂勾手要尽力向后上提，要勾腕。

六、回身弓步砸拳

右脚向前落步，挺膝伸直，上体左转，左腿屈膝半蹲，成左弓步；同时左掌随转体向下、向前、向上、向后，直臂划弧于胸前，掌心朝上。右勾手握拳从右后方向下向身前直臂向上至头上方时，臂内旋，（拳心朝上）从上向下砸拳、右拳背击于左掌心，眼随左掌。目视右拳（图B 50）。

要点：（1）转身与绕环轮臂要协调一致。（2）弓步与砸拳要同时完成，砸拳要响亮，要挺胸、直背、塌腰、松肩，臀部下沉。

七、插步顶肘

左脚向右脚后撤步，左腿挺膝伸直，脚掌点地，脚跟掀起，右腿屈膝半蹲，成插步；同时右拳臂内旋屈肘，以肘尖经体右侧身后顶出，拳心朝下，右拳在右肋旁；左掌臂内旋，抓握右拳随右拳向右侧平推。目视右肘（图B 51）。



图　B 51



图　B 52

要点：（1）插步与顶肘必须同时完成。（2）顶肘时要拧腰、拧胯、挺胸、塌腰，肩要松沉。（3）顶肘的力点在于肘，高与肩平。

八、翻腰扣脚劈掌

两脚掌碾地为轴，使上体微下俯，从左向右、向后翻转左

腿屈膝半蹲，右脚离地贴靠左腿，脚尖勾扣左膝弯处成扣脚。同时，左掌从右肩处反臂伸直向下、向前、向左上弧形直臂绕环轮摆，至身前屈肘收抱于右臂，掌心朝下，眼随左掌；右拳随即变掌，向下、向前、向上、向左后直臂绕环轮摆，右掌向左斜下方劈掌，掌心斜向上，掌指朝下。目视右掌（图B 52）。

要点：（1）轮臂翻腰必须连贯协调，不能迟缓中断。（2）叉步拧腰翻身时，关键在于两脚掌碾地，腰背的翻转，两臂的绕环轮摆动作必须迅速同时完成。（3）扣腿下劈掌时，动作要快，要刚劲有力，力点在于掌沿，劈掌要直臂，与扣腿要同时完成。（4）左腰要侧拧，要挺胸，身体前倾，右肩要向前牵引，防止拱背、撅臀，扣腿时脚尖要勾紧。

九、弓步靠身掌

上动不停，体右转；右脚向前方落步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，脚尖里扣成右弓步。同时，右掌向右上方弧形直摆成挑掌，掌指斜向上，虎口斜朝右上，眼随右掌；左掌随即向左后下摆，直臂弧形，掌心朝下，掌指朝右。目视右掌前方（图B 53）。

要点：（1）上步与挑掌要同时完成，要注意先以右肩背向前挤靠，然后右肘臂向前挑出。（2）右掌高度与额平，左掌不低于腰。（3）上身要挺胸、直背、塌腰、沉肩，身体微向右转。

十、回身弓步压掌

上体向左转，双脚掌碾地，左脚尖外撇，右脚尖里扣，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌从右向上、向身前曲肘按掌，掌心向下，掌指朝左；左掌随即臂内旋，屈肘掌心向上，掌指朝右与右掌相对。目视右掌（图B 54）。

要点：回身压掌与弓步要同时完成，两臂必须屈肘；上体



图 B53

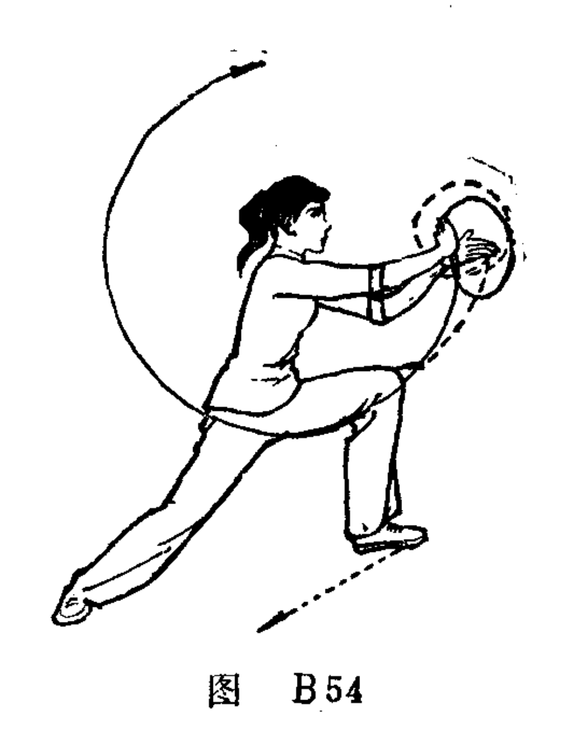


图 B54

要挺胸、直腰、松肩，身体微前倾。

十一、云手虚步架栽拳

上势不动。双掌从左向右出，以双肘为轴，臂内旋。右掌在下，左掌在上，掌心相对。重心后移，右腿屈膝半蹲，目视双掌。左脚收回半步，脚面绷直，以脚尖虚点地面，成左虚步。同时，左掌握拳，向下栽于左膝上方，扣腕，拳心朝外，拳面朝下；右掌握拳向下、向右后方、向上直臂弧形上举架于头上方，拳心朝外，拳眼朝下。目视前方（图B 55）。

要点：（1）云手要求柔而圆，双手不要分开，用两腕关节为轴，云手圆圈不要太大。（2）虚步必须要与栽拳同时完成。（3）上身要微前倾，挺胸、塌腰，肩要松沉。左肩向下牵引，右肩向上伸张。

十二、分掌退步并步抱拳

1.左脚向左方后退步，右拳变掌向右侧划弧，左拳变掌从左向右、向上经脸前向左侧划弧，掌指朝上，虎口朝前。眼向前平视（图B 56）。

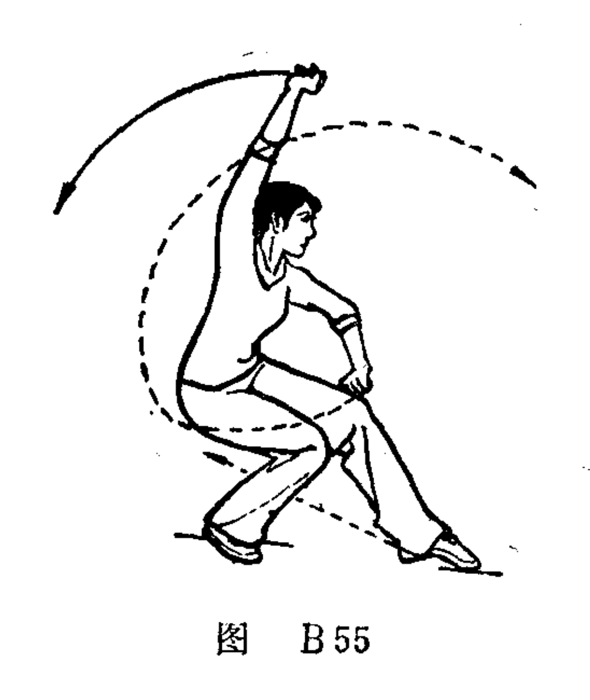
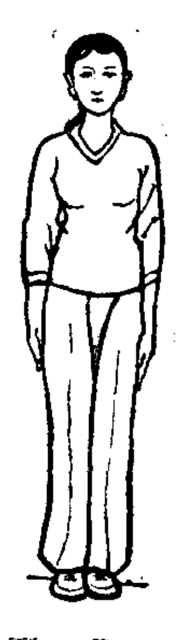

图 B55


图 B56

2.右腿向右后退步，与左脚内侧并步。同时，双掌向体侧两旁曲肘握拳收抱于腰两侧，拳心都朝上，眼向左平视（图B57）。

要点：(1）分掌与退步要同时完成。（2）握拳与并步，摆头必须要同时完成。(3）分掌向两侧时，肩背要松沉，要挺胸、直背、塌腰，头额上顶。


图 B57


图 B58

收势

双拳臂内旋，变掌落于身体两侧，眼向前平视(图B 58)。

要点：收势必须做到头要端正，下颏内收，眼向前平视。要挺胸、直背、沉肩，两臂自然下垂。呼吸平稳，神态自然。

二、连环长拳二十四势

连环长拳二十四势，套路短小，难度适中，既发扬了长拳舒展灵活，明快有力，形体健美的特点，又体现了传统武术的攻防含义和起承转合，长短并用，套路贯穿，周身一体的特点。它简短易学，包含了基本的手法，手型，腿法及多种步法和身法的运用，以及代表性的翻腾跳跃动作，劲力和节奏都很容易发挥，适合武术入门练习。

动 作 名 称

预备势

第 一 段

一、震脚砸拳
二、虚步贯拳
三、弓步冲拳
四、弹腿冲拳
五、马步冲拳
六、挂腿击掌
七、转身正踢
八、跃步前穿
九、弓步冲拳

十、拍脚冲拳

十一、缠腕侧踹

十二、弓步劈拳

第　二　段

一、歇步抡砸

二、仆步穿掌

三、击步飞脚

四、弓步顶肘

五、虚步双截

六、弓步击掌

七、撤步贯拳

八、提膝勾挂

九、叉步钻拳

十、翻腰靠掌

十一、震脚砸拳

十二、虚步挑掌

收势

动　作　说　明

预备势

1.两脚并步站立，两臂垂于身体两侧，五指拼拢，目视前方（图C 1）。

2.两手握拳，屈肘抱于腰间，拳心向上。同时头向左转，目视左前方（图C 2）。

要点：顶头、直腰、挺胸。抱拳和转头要一致。

第　一　段

一、震脚砸拳



图 C1



图 C2

1.右腿屈膝提起，脚面绷平。同时右臂内旋，右拳
左臂内旋，左拳变掌向下伸直，目视前方（图C 3）。

2.右脚在左脚旁震落，两腿屈膝半蹲。同时右臂外旋
拳下砸至左手心内，两手合于腹前，目视前下方（图C 4

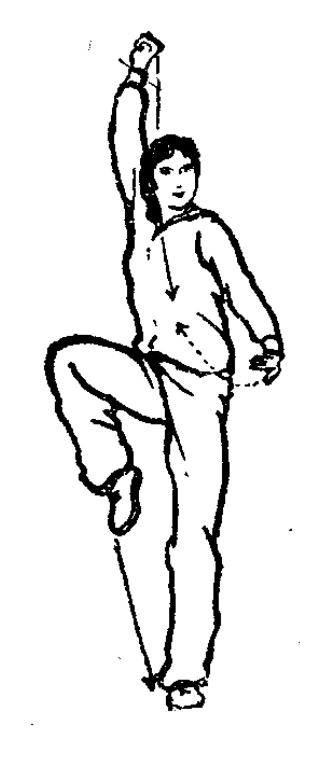


图 C3



图 C4

要点：砸拳和震脚动作要一致，有力、响亮。

二、虚步贯拳

1.右脚向右后方撤步。同时左掌前伸反手（拇指向下）平右拳收至腰间，拳心向上，目视右前方（图C 5）。

2.重心移至右脚，右腿直立支撑；左脚微收，脚尖点地成虚步。同时上体略向左转，左掌向左弧形摆动收至腰间变，拳心向上；右拳向右、向前弧形摆动平贯，停于右肩前，眼斜向下。头向左转，目视左前方（图C 6）。



图 C 5

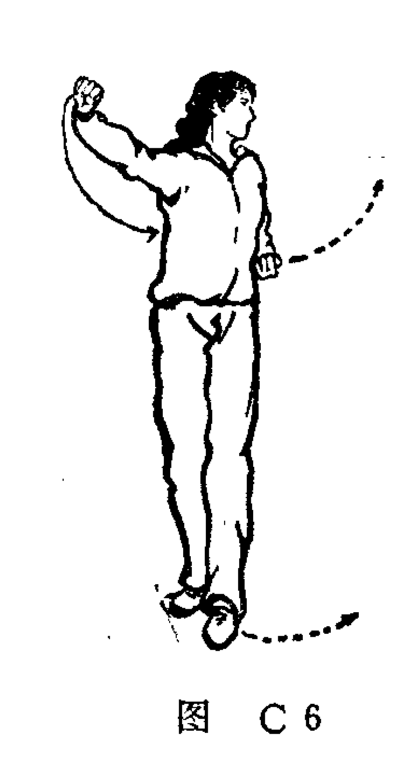


图 C 6

要点：挺胸收腹，顶头挺膝，左脚尖稍向内扣。贯拳、转、甩头动作要一致。

三、弓步冲拳

1.左脚向左侧上步，两腿屈膝成半马步。同时左臂屈肘向格档，略高于肩，拳眼向后；右拳随即抱于腰间，拳心向上，目视左拳（图C 7）。

2.重心前移，左腿屈膝前弓，右腿蹬直成左弓步。同时右

拳从腰间向前猛力冲出，拳心向下，高与肩平；左拳顺势收至左侧腰间，拳心向上，目视前方（图C 8）。

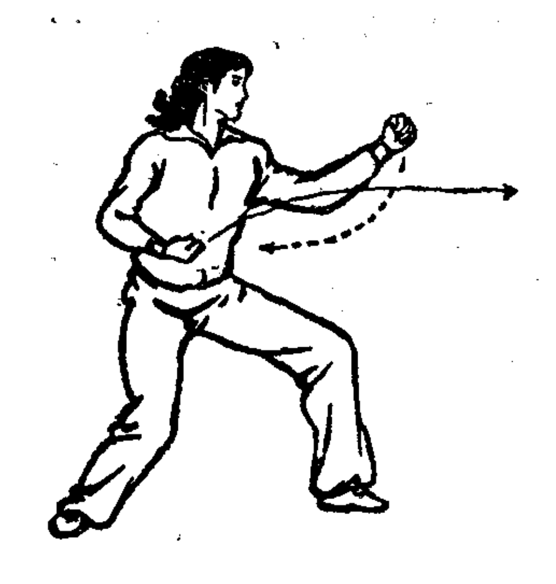


图　C 7

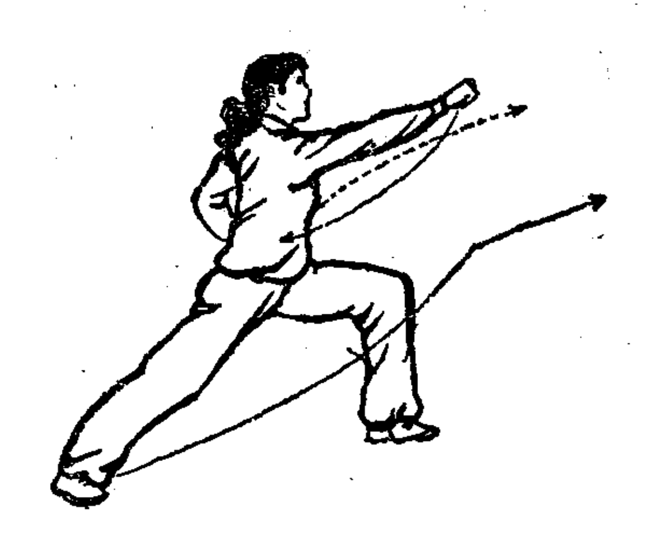


图　C 8

要点：冲拳时拧腰顺肩，力达拳面。弓步时后腿充分蹬直，脚跟不可离地；前腿屈膝前弓，膝与脚尖垂直。

四、弹踢冲拳

重心上移，左腿支撑；右腿屈膝提起，脚面绷平，猛力向前弹出，高与腰平。同时，左拳猛力向前冲出，拳心向下；右拳收至腰间，拳心向上，目视前方（图C 9）。

要点：弹腿要有爆发力，收髋、挺膝，力达脚尖，支撑腿微屈。

五、马步冲拳

右脚向前落步，脚尖内扣，上体左转，两腿下蹲成马步。同时右拳向右冲出，拳眼向上；左拳收至腰间，拳心向上，眼看右拳（图C.10）。

要点：马步时，体重平均放在两腿上，屈膝下蹲，两脚平行，脚尖向前，脚跟外蹬，两膝微向内扣，挺胸、塌腰、顶头。

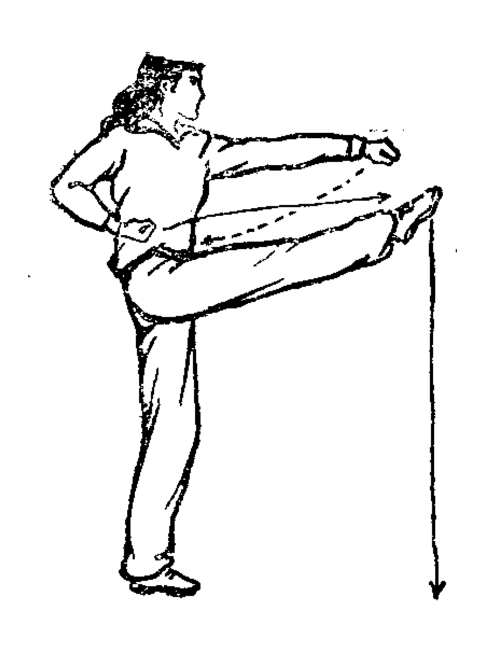
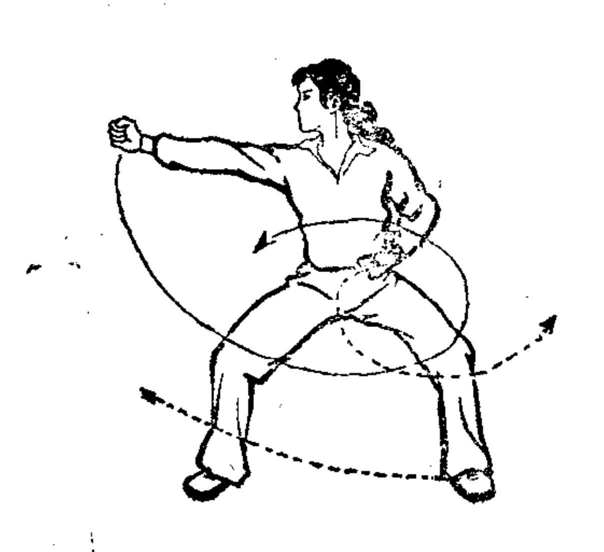


图　C 9



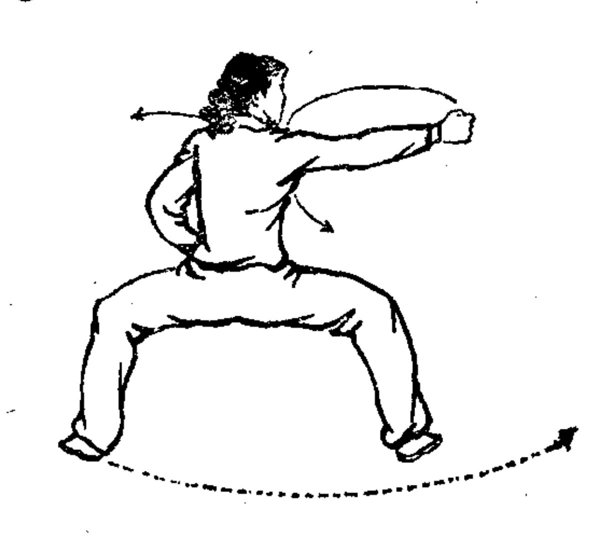


图　C10

六、挂腿击掌

1.左脚向右脚后叉步。同时右拳变掌向前平摆，然后再收至腰间；左拳变掌从右臂下伸出反手前掳（图C11）。

2.右脚向右后扫挂，成左弓步。同时右掌向前击出，成立掌；左掌变拳收至腰间，拳心向上，眼看右掌（图C12）。

要点：动作应体现出叉步掳手，扫挂卸肩的攻防含义。退步扫挂时要脚跟用力，击掌时力达掌根，与腿、腰发力配合一致。



图　C11

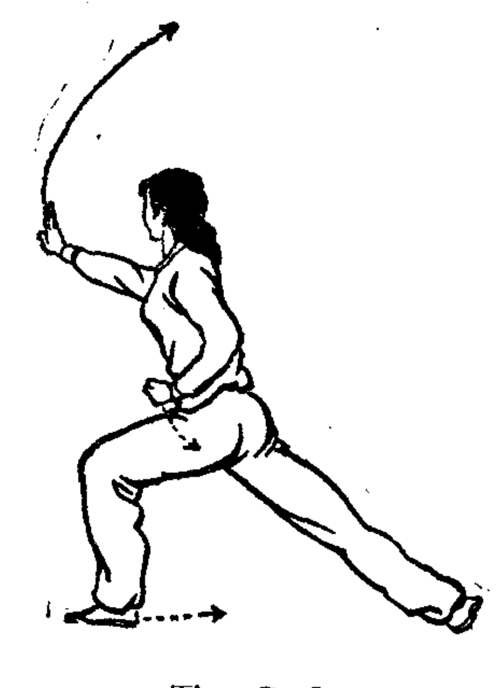


图　C12

七、转身正踢

1.上体右转，左脚略向回收，并以右脚前掌为轴，上体右转，同时右臂向上摆动；左拳变掌伸向身后（图C13）。

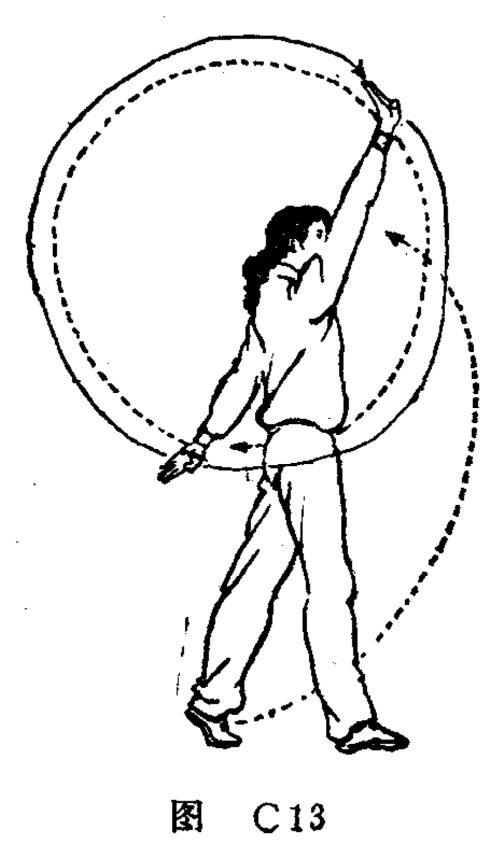


图　C13

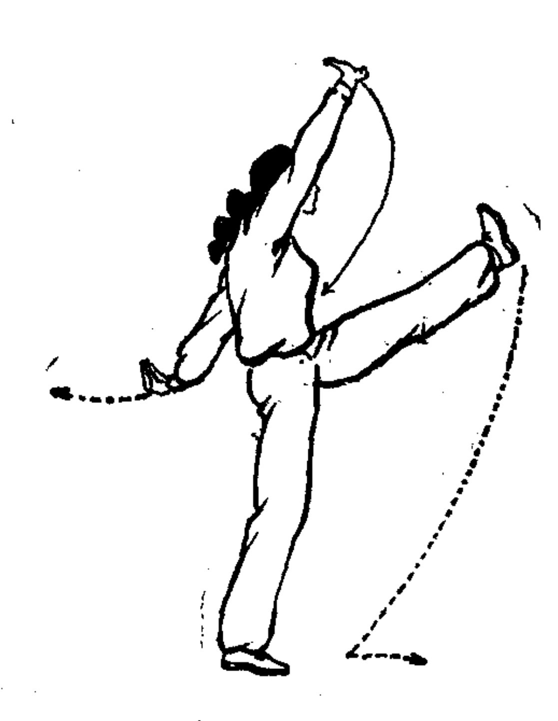


图　C14

2.上势不停，两臂分别在身体左、右侧抡摆一周回至原位。右掌横掌亮于头上，掌心向前；左掌成反臂勾手停于身后。随即左脚尖勾起，向额前猛踢（图C14）。

要点：踢腿要快速有力，两腿伸直，收髋收腹，顶头直腰，不可屈膝团身，低头弯腰。

八、跃步前穿

1.左脚下落后再向前垫步，两腿屈膝，上体前俯。同时右掌经左腿外侧向后挂；左勾手也变掌向后伸直，两掌心皆向内，眼看左后方（图C15）。

2.左腿猛力蹬地，右腿屈膝上摆，身体向前上跃出。同时两掌向前、向上划弧摆起，挺胸抬头，眼看右掌（图C16）。

3.右脚先落地，右腿屈膝全蹲，左腿随即向左铲铺，成左仆步。同时右掌变拳抱于腰间；左掌由上向右、向下摆动，停于右胸前，成侧立掌，眼看左前方（图C17）。

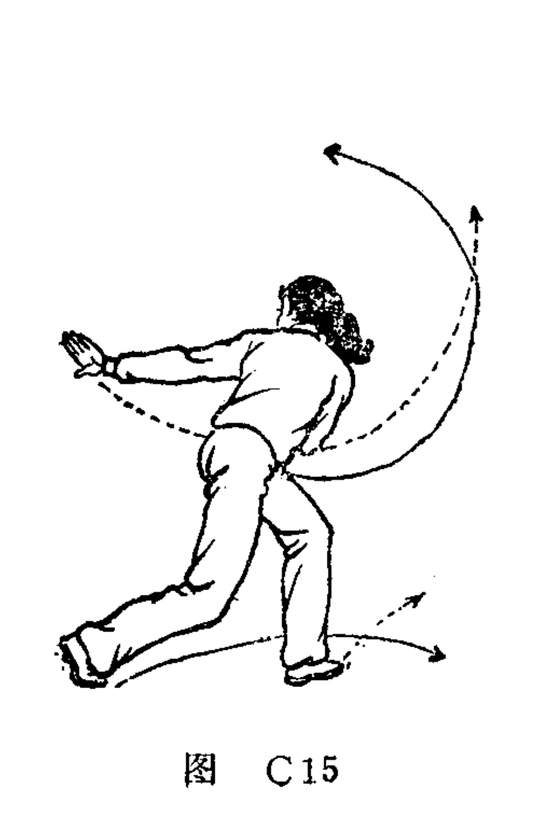


图 C15

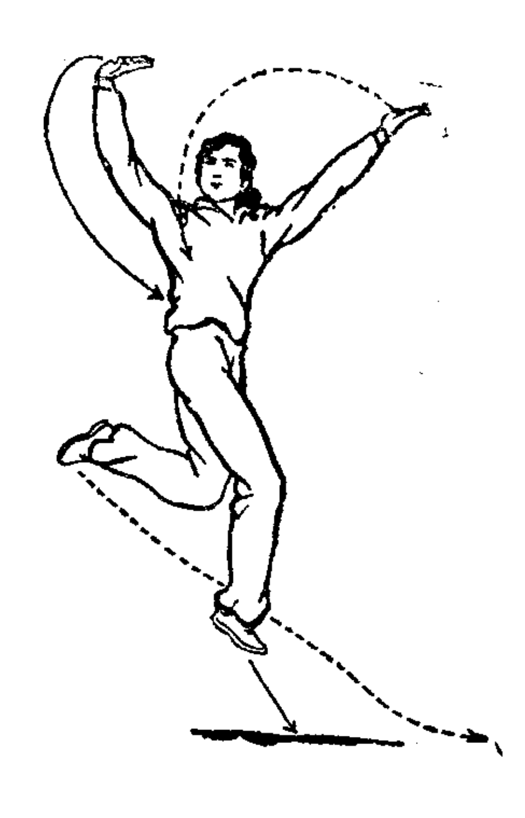


图 C16

要点：跃步要高要远，落地要轻、要稳，铲腿铺腿要快。

九、弓步冲拳

重心前移，右腿蹬直成左弓步。同时左掌经左脚面上划弧搂过，再收至腰间；右拳由腰间向前直冲，拳心向下，眼看右拳（图C18）。

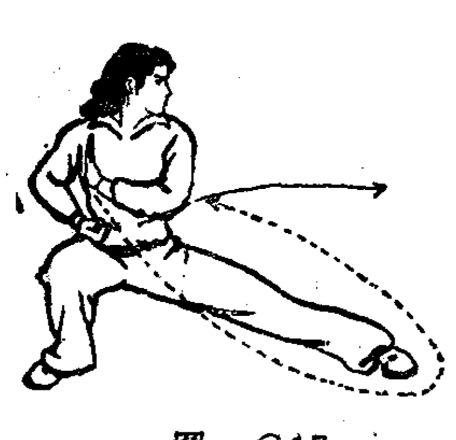


图 C17



图 C18

要点：冲拳快速有力，扭腰顺肩，与腰、腿发劲一致。

十、拍脚冲拳

1.左腿支撑；右脚面绷直，向前踢出，高与胸齐。同时左拳变掌，向前迎拍右脚面；右拳收抱于腰间，眼看前方（图C19）。



图 C19

图 C20

2.拍脚后右脚复落于原处，成左弓步。两拳也恢复成原右冲拳姿势（图C20）。

要点：拍脚要准确响亮，支撑腿微屈。

十一、缠腕侧踹

1.右脚上步横落，上体右转，两腿前后相叠，成交叉半坐盘姿势。同时左掌扣于右腕上；右前臂外旋，右拳变掌，掌沿外缠向下切劲，两手随缠随收，抱于右腰间（图C21）。

2.上体向右倾倒，左腿屈膝提起，脚尖勾起内扣，脚跟用力向左侧猛力蹬出，高与肩齐，眼看左脚（图C22）。

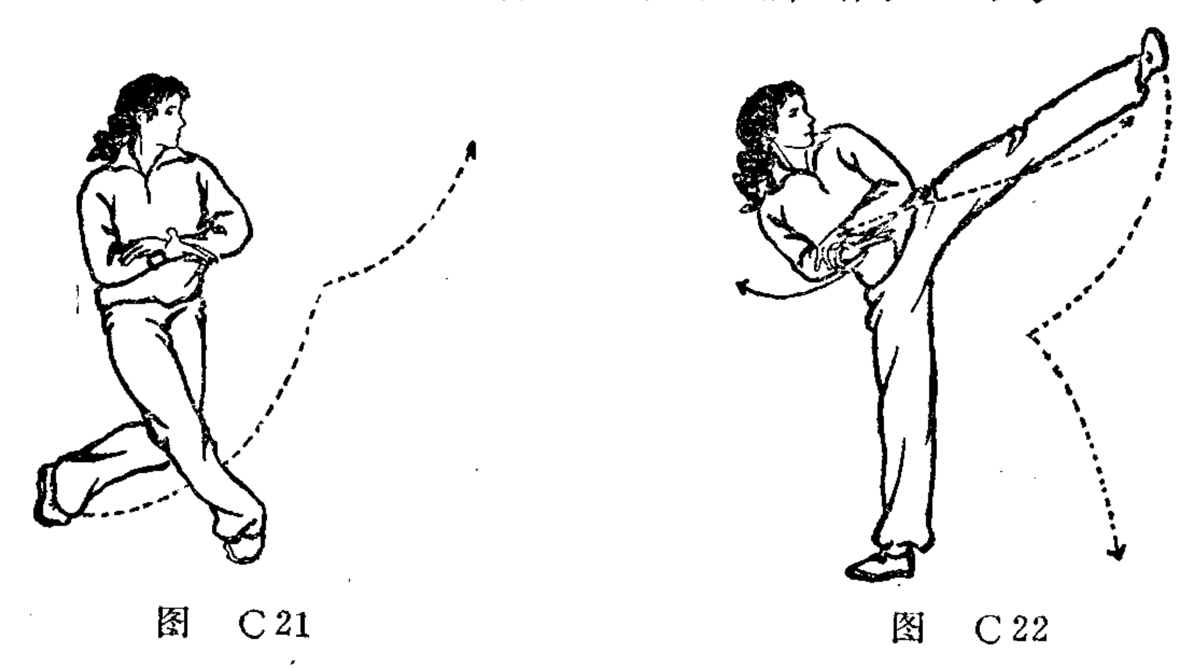


图 C21　　图 C22

要点：上步、转体、缠腕配合一致。踹腿时，支撑腿可稍屈，上体侧倒，左腿屈踹。

十二、弓步劈拳

1.左脚屈收后垫步前落，脚尖外撇，重心前移。同时左掌反手向前划弧平掳，右掌变拳向身后摆动（图C23）。

2.上动不停，右脚向前落步，成右弓步。同时右拳从身后向前上方抡臂，高与头齐，拳心斜向下；左掌接扶右前臂，眼看右拳（图C24）。


图 C23


图 C24

要点：抡臂、劈拳路线为斜立圆，动作以腰运肩，以肩带臂，力达拳轮。

第 二 段

一、歇步抡砸

1.左脚向右脚前上步，脚尖内扣，并以两脚前脚掌为轴，身体迅速向右后转。同时两手握拳，上下分开（图C25）。

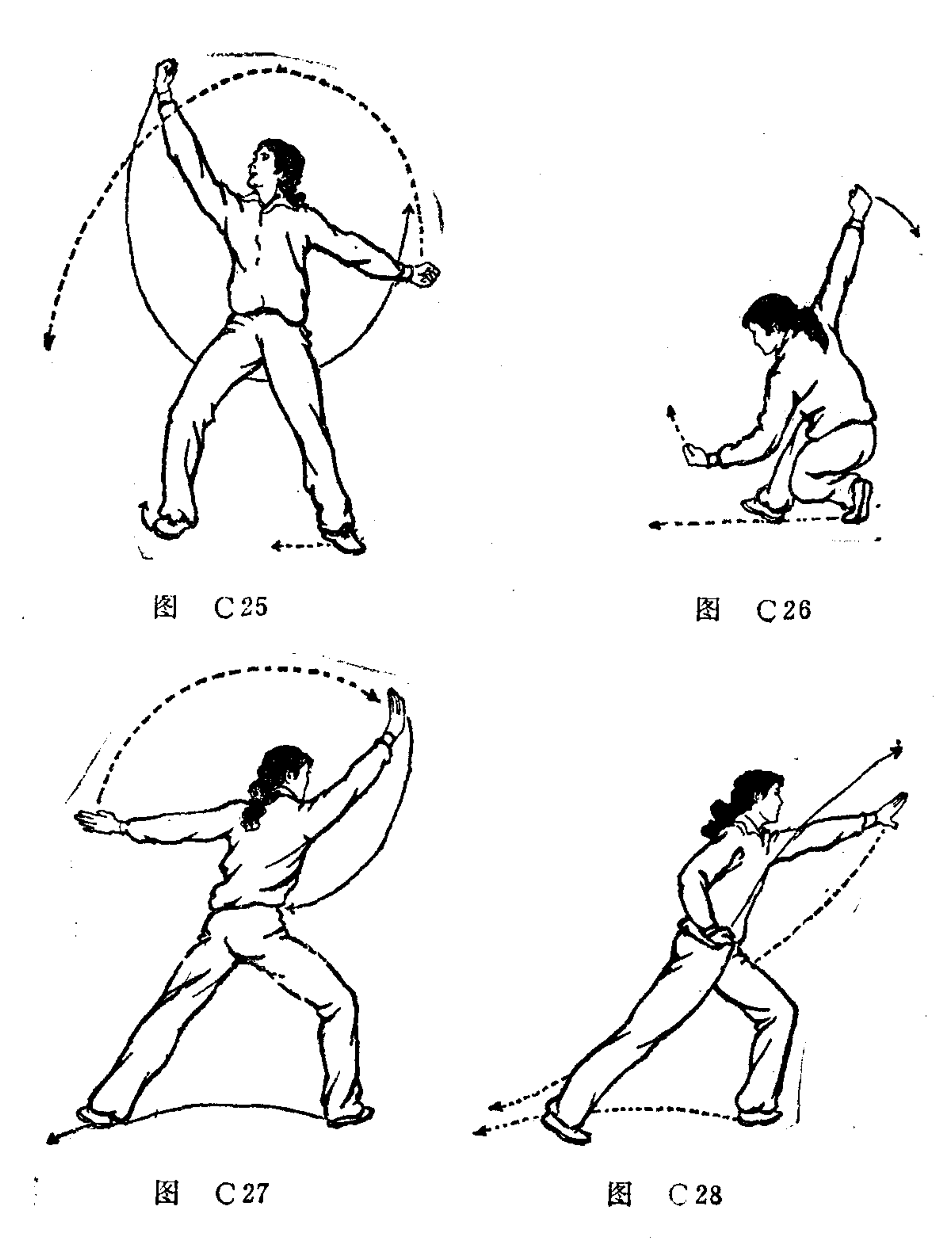
2.上体右转，两腿交叠，屈膝全蹲成歇步。同时两臂随转体立圆抡摆，抡摆后左臂向前下方砸拳，拳心向上，停于右脚前；右臂后上举，右拳略高于头，拳心斜向上，眼看左拳（图C26）。

要点：歇步时，前脚横向外，全脚着地；后脚前脚掌着地。两腿屈膝全蹲，后膝抵于前腿窝外侧。

二、仆步穿掌

1.左脚向前上步，脚尖内扣，上体右转。两拳变掌（图C27）。

2.右脚向左脚后叉步。同时左掌向右前方盖掌，右掌收于


图　C25　　图　C26　　图　C27　　图　C28

腰间，上体向右转（图C28）。

3.上动不停，左脚向左侧平仆，右腿屈膝全蹲，成左仆步。同时右掌从左掌上向前穿出，然后左手掌沿左腿内侧向前方穿

出，目视左手（图C29）。

要点：仆步时，一腿屈膝全蹲，一腿仆地伸直，两脚均全脚掌着地，不可“拔跟”。穿掌后，两臂伸成斜线，挺胸、直腰。

三、击步飞脚

1.重心前移，左脚蹬地前纵，两脚腾空后，右脚向前碰击左脚后跟，然后两脚前后落地。两臂前后伸开，两手侧立掌（图C30、31）。

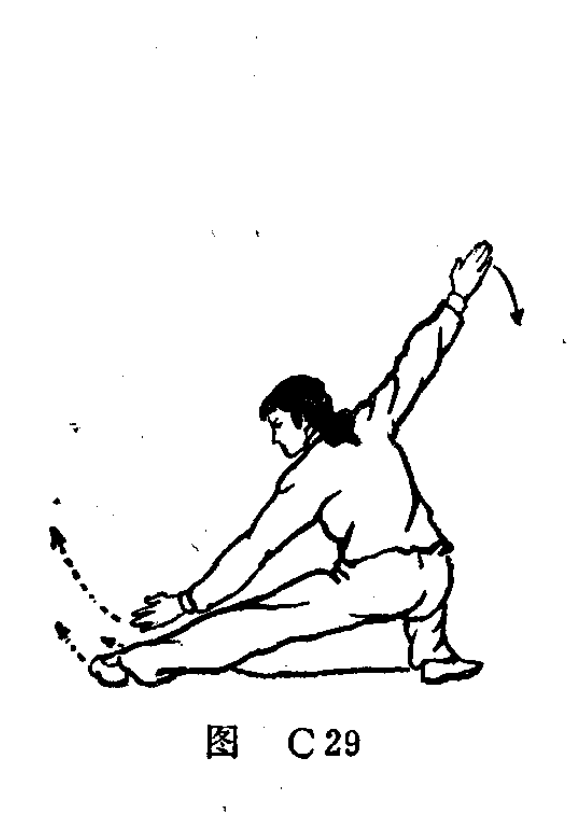


图　C29

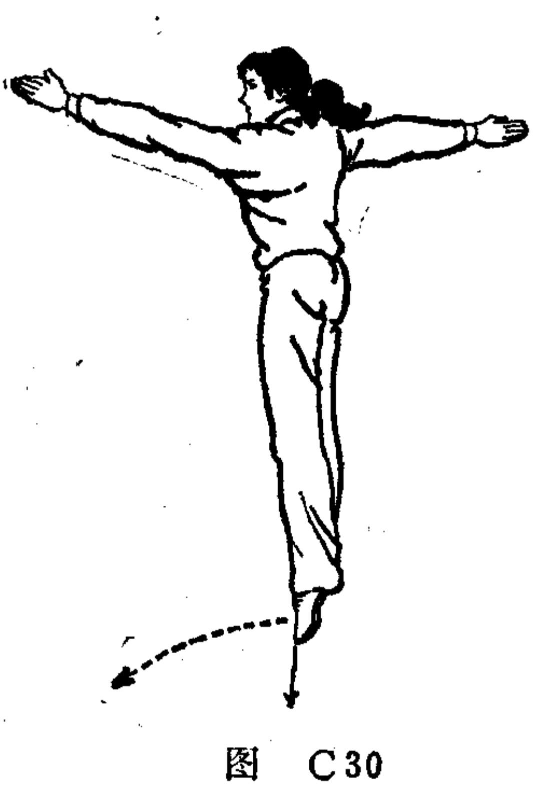


图　C30

2.右脚向前上一步，蹬地起跳，随之左腿屈膝向前上方提起。同时右臂由身后向下、向前摆起，左手掌与右手臂在头前上方碰击（图C32、33）。

3.上动不停，右脚蹬地起跳后，急速向前上方摆踢，脚面绷直。同时右手掌击拍右脚面；左掌摆向左后方变勾手，勾尖向下，略高于肩。上体稍前倾，眼平视前方（图C34）。

要点：击步时上体略前倾，身体侧对前方，在空中的最高

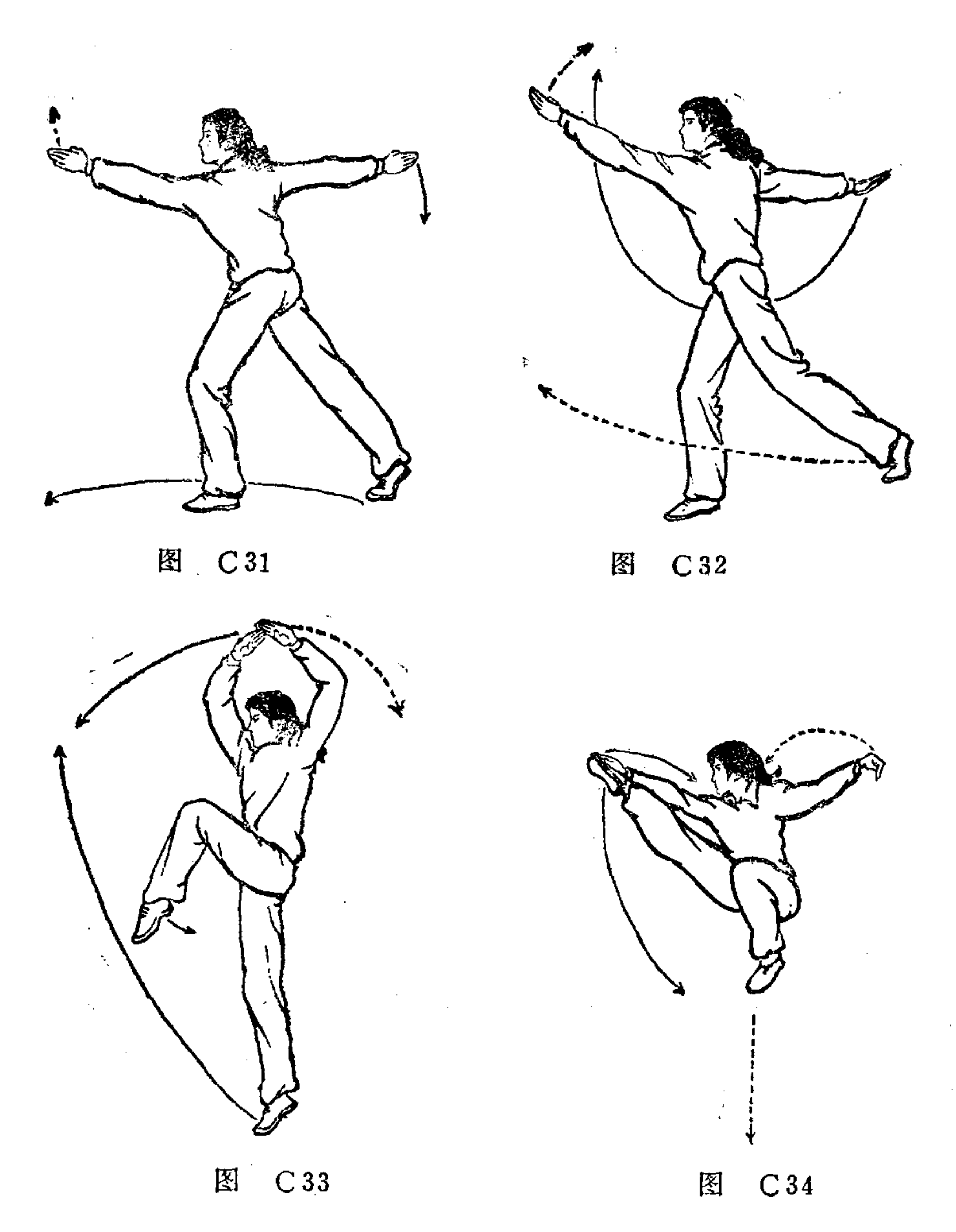


图 C31　图 C32　图 C33　图 C34

点拍击右脚面，准确响亮，右腿踢摆要高于腰部。左脚收控于右腿侧。上体挺胸、直腰，稍向前倾。

四、弓步顶肘

1.左脚落地，上体左转，右腿收控于体前。同时右拳左掌合收于胸前；左掌心扶于右拳面，目视左后方（图C35）。

2.右脚落步，右腿屈膝前弓；左腿蹬直，成右弓步。同时右臂屈肘前顶，左掌推送右拳面，目视右前方（图C36）。

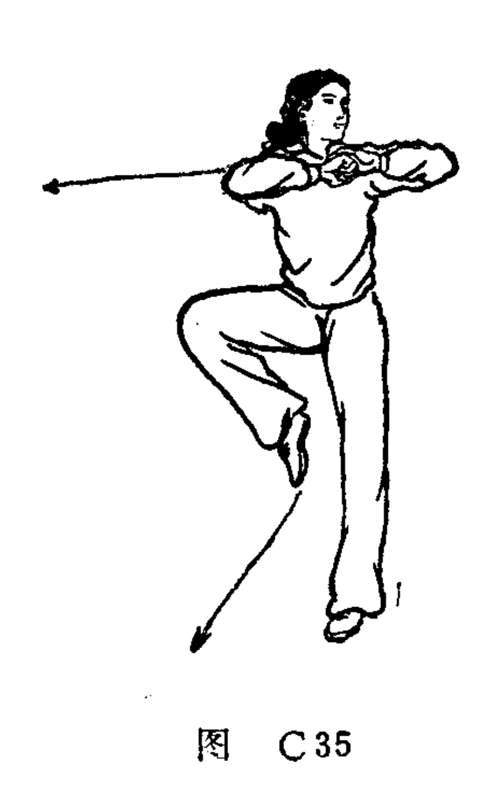


图　C35



图　C36

要点：顶头，塌腰，沉腰。臀部不可外突，上体不可前俯。

五、虚步双截

1.右脚后撤半步成右虚步。同时两手握拳向头部左侧拦截，左前臂内旋，拳心向外；右前臂外旋，拳心向内。上体左转，眼向左平视（图C37）。

2.上体右转，两拳向头部右侧拦截，右前臂内旋，拳心向外；左前臂外旋，拳心向内。眼向左侧平视（图C38）。

要点：两拳拦截贴近头侧，与上体左右转动密切配合。

六、弓步击掌

右脚向前进半步，屈膝前弓，成右弓步。同时右拳变掌经

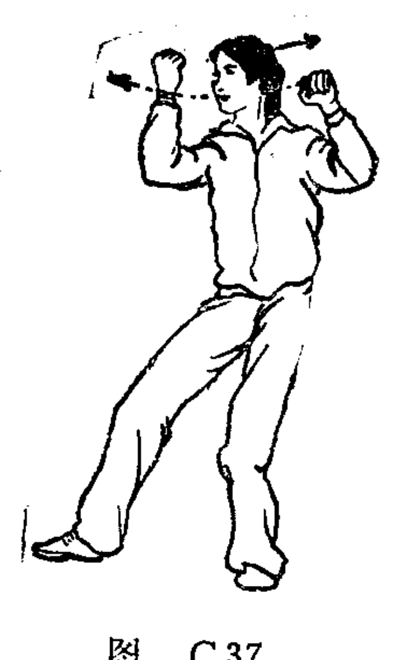




图　C37

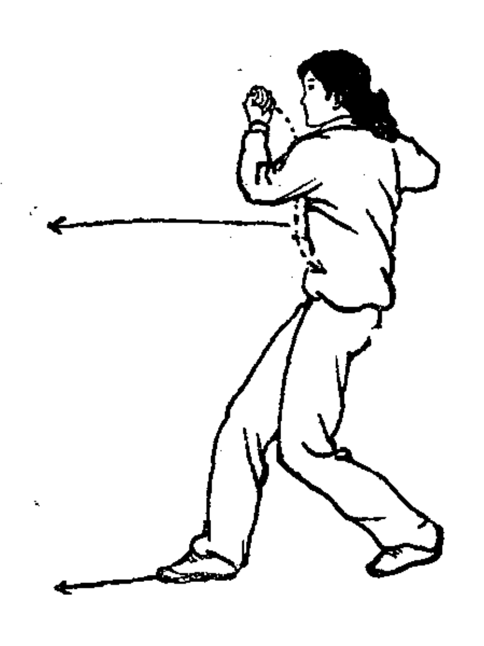


图　C38

腰侧向前击出，掌指向上；左拳收至腰侧，拳心向上，眼看右掌（图C39）。

要点：击掌时转腰顺肩，与进步协调一致。

七、撤步贯拳

1.右脚屈膝收提，右掌拍击右大腿（图C40）。

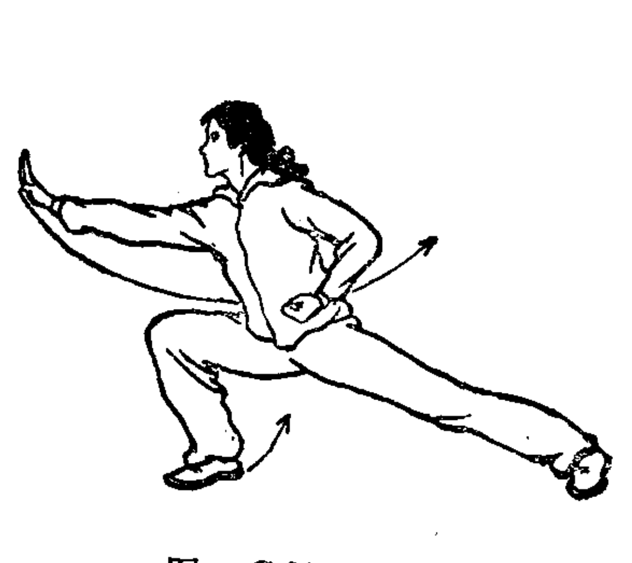


图　C39



图　C40

2.上体右转，右脚向侧后方落地，成右弓步。同时右手握拳向右、向前划弧平贯，停于右肩前，拳眼斜向下；左拳变掌向左、向前划弧，与右腕相接。头向左转，眼平视左前方（图C 41）。

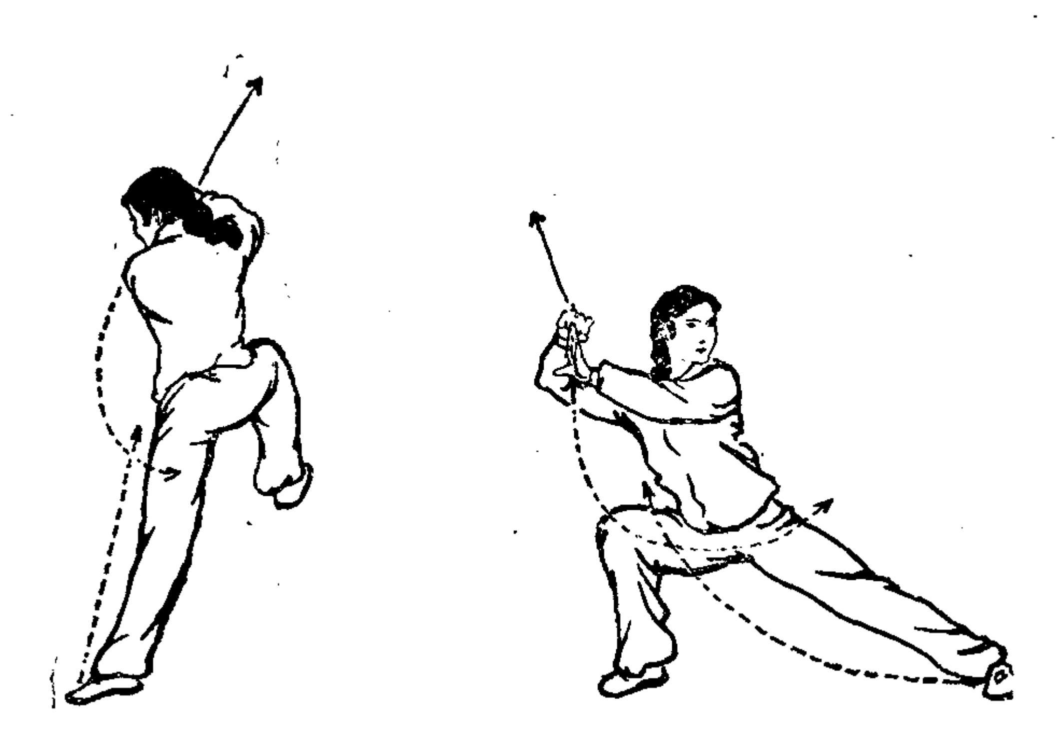


图　C 41

要点：贯拳时甩头、竖颈、沉肩、塌腰；上体勿前倾，臀部勿外突。

八、提膝勾挂

左腿屈膝高抬于胸前。同时左掌变勾手顺左腿外侧向身后勾挂；右拳变掌向斜上方撑举。同时上体左转，并向左侧倾，眼看左下方（图C 42）。

要点：提腿与勾挂要干脆，配合一致。同时拧腰顶头，两臂斜上、斜下撑展。

九、叉步钻拳

1.左脚向左落步，脚尖外展（图C 43）。



图　C 42

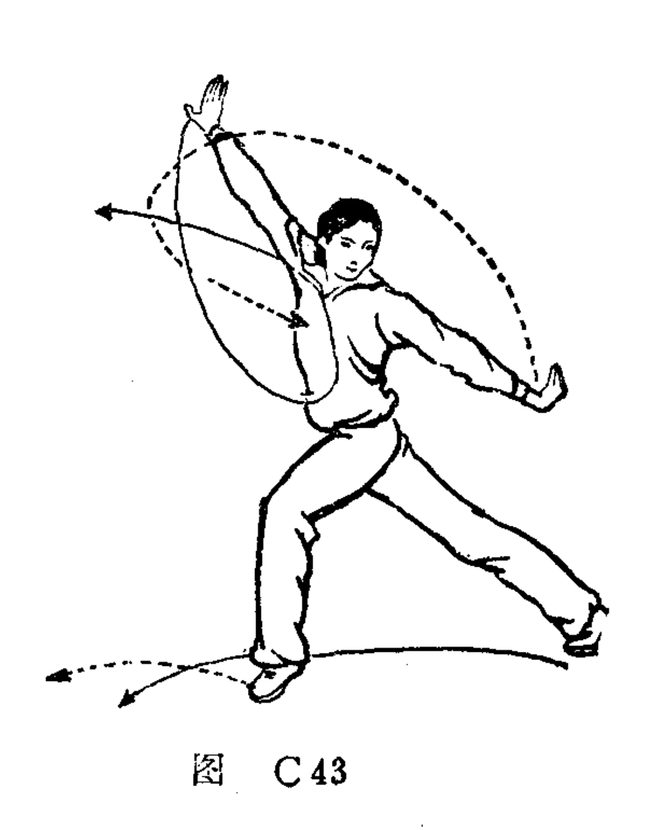


图　C 43

2.右脚向前上步，脚尖内扣，随之左脚经右脚后向右侧插步，上体左转成叉步。同时左手变拳向右、向下划弧下压，按于右肋前；右掌也变拳，经腰间从左臂内侧向前上方钻出，高与头平，拳心斜向上，眼看右拳（图C 44）。

要点：两拳下压上钻，两臂皆半屈，叉步时，前腿屈膝，全脚着地；后腿自然伸直，前脚掌着地，体重大部落于前腿，上体顺前腿一侧向右拧转。

十、翻腰靠掌

1.两拳变掌，两臂展开抡摆；上体先微前俯，再以两脚的前脚掌为轴迅速向左后翻腰拧转（图C 45、46）。

2.翻转一周后，身体团收，右脚收于左脚内侧，脚尖点地成丁步。右掌向左下方砍掌，掌心向外；左掌扶于右小臂内侧，眼看右手（图C 47）。

3.右脚向右前方上步，成右弓步。同时两掌分别向前上方

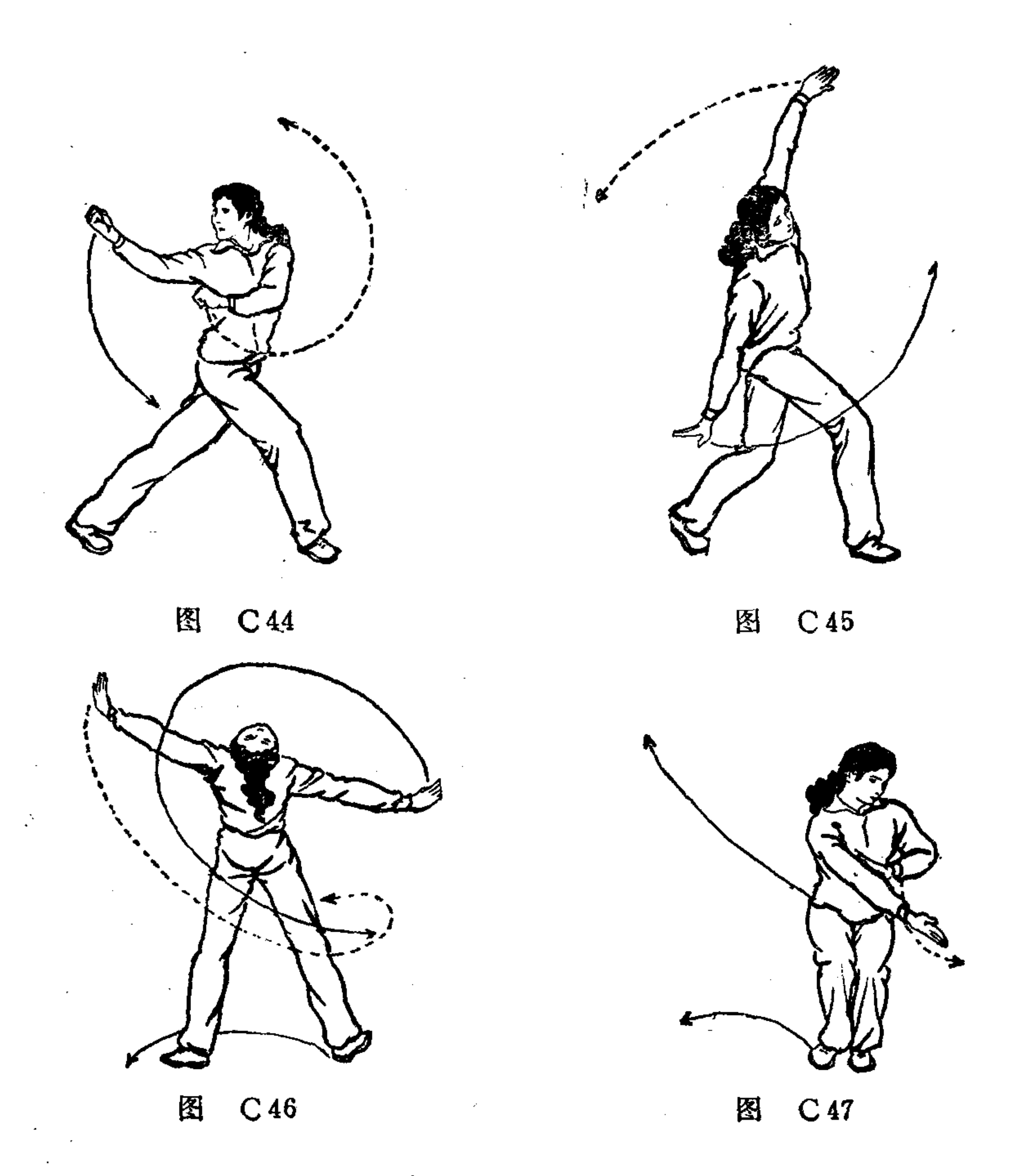

图 C44

图 C45

图 C46

图 C47

与后下方分开，两臂伸直，右掌心斜向上，左掌心向身后，眼看右掌（图C48）。

要点：翻腰时，挺胸挺腰，展髋展腹，上体后仰，快速翻转，两臂抡摆快速有力。分掌时，转腰挺胸展臂，向外靠劲，并与转腰弓腿配合一致。

十一、震脚砸拳

右腿蹬地提起，向左脚内侧并步震落。同时右手握拳上举再向腹前砸落，拳背落于左掌心，眼看前下方（图49、50）。

要点：参看第一动作。



图　C 48

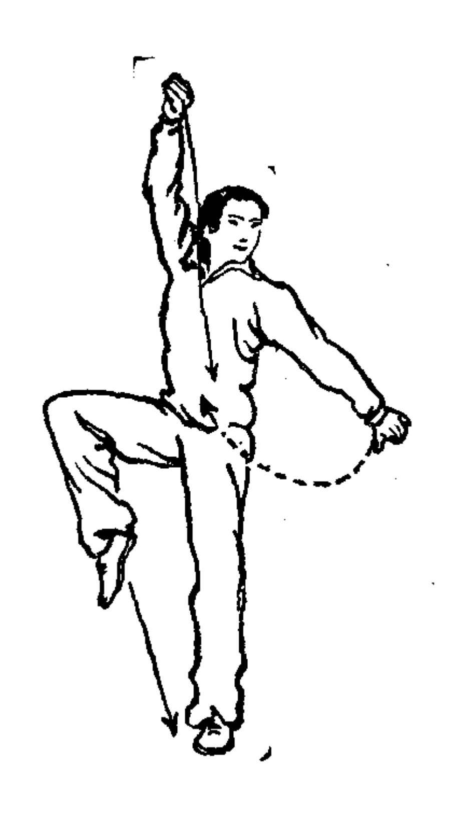


图　C 49



图　C 50

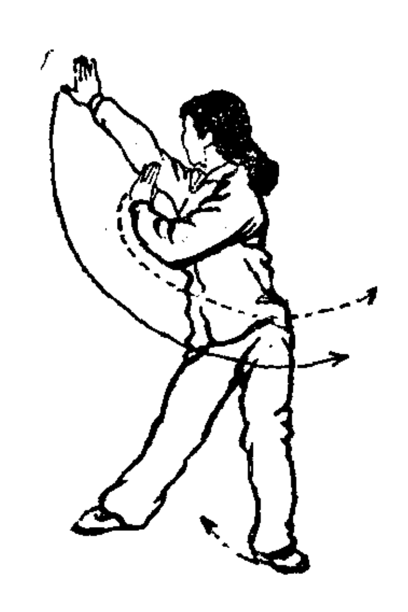


图　C 51

十二、虚步挑掌

1.右脚向右后方撤步。右拳变掌，两掌同时向前、向上、向右划弧摆掌。同时上体右转，眼看右掌（图C51）。

2.重心移于右腿，左脚微收，脚前掌点地，成左虚步。同时上体左转，两拳向下划弧，再向身前挑起，高与肩平，皆成侧立掌（图C52）。

要点：虚步时右腿屈膝半蹲，左脚微屈内扣，挺胸塌腰，上体稍向前倾。

收势

重心移至左腿，右脚向左脚靠拢并步。同时两手垂于身体两侧，眼向前平视（图C53）。

要点：同预备势。



图 C52

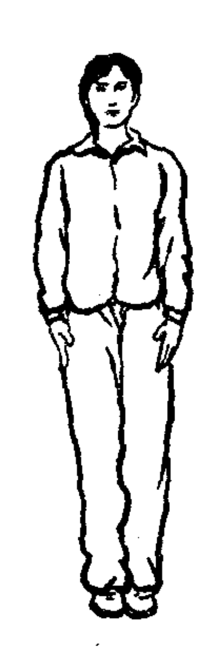


图 C53

三、少林金刚拳

这趟金刚拳（有称金刚捶）是少林拳术的一种，几百年来

在河北省北部各县流传较广。金刚拳在练法上仍保留着少林拳打一条线的传统风格，在要领上也强调中气宜领，气贯四梢，行如风，站如钉等要求。但在发展中，有些动作受北方长拳的影响有所变化，动作略为开展一些，而在动作名称上，有的仍用原有名称。

金刚拳套路短小，易学易练，适用于初学者打基础练习，并有较好的健身作用。虽动作较少，但对手、眼、身、步法的要求较严格。掌握了这趟金刚拳以后，对学习其它各种拳术有很大的帮助。

动 作 名 称

预备势

第 一 段

一、虚步亮掌（插花盖顶）
二、并步对拳（猛虎出洞）
三、提膝抱拳（金鸡独立）
四、左弓步冲拳（右顶心捶）
五、马步架冲拳（坐山架）
六、左虚步双压拳（蹲桩捶）
七、右虚步双撞拳（右双滚撞捶）
八、右虚步双压拳（蹲桩捶）
九、左虚步双撞拳（左双滚撞捶）
十、弓步双穿掌（摘星望月）
十一、纵步挑掌（回身踢撩）
十二、提膝架拳（冲天炮）
十三、右弓步冲拳（右冲捶）

十四、弓步贯拳（怀中抱月）
十五、提膝勾挂（左搂手）
十六、叉步钻拳（转身钻捶）
十七、马步架冲拳（马步右冲捶）

第 二 段

一、提膝勾手（回头望月）
二、仆步抡拍（风轮劈拍）
三、震脚侧踹（勾手蹬枝）
四、马步架推掌（回身撞掌）
五、左弓步冲拳（右顶心捶）
六、弹腿冲拳（左冲右蹬）
七、左弓步冲拳（右顶心捶）
八、马步架冲拳（坐山架）
九、震脚正踢腿（分手前踢）
十、仆步下劈拳（砸拳单叉）
十一、腾空前蹬腿（分手跳蹬）
十二、右弓步冲拳（右顶心捶）
十三、跳转身冲拳（反身左冲）
十四、弓步双冲拳（双冲捶）
十五、并步对拳（猛虎入洞）
收势

动 作 说 明

预备势

两脚并步站立，两臂自然垂于体侧，目视前方（图D1）。

第 一 段

一、虚步亮掌（插花盖顶）

1.右脚向右后方撤一步，成左弓步。右掌向右、向上、向前弧形摆动至体前上方，掌心向上；左臂屈肘，左掌提至腰侧，掌心向上，目视右掌（图D 2）。

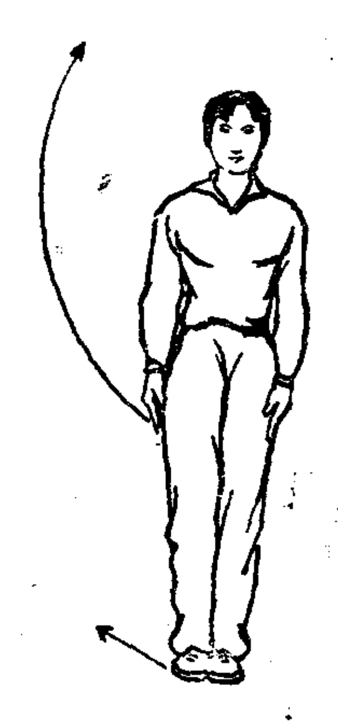


图 D1

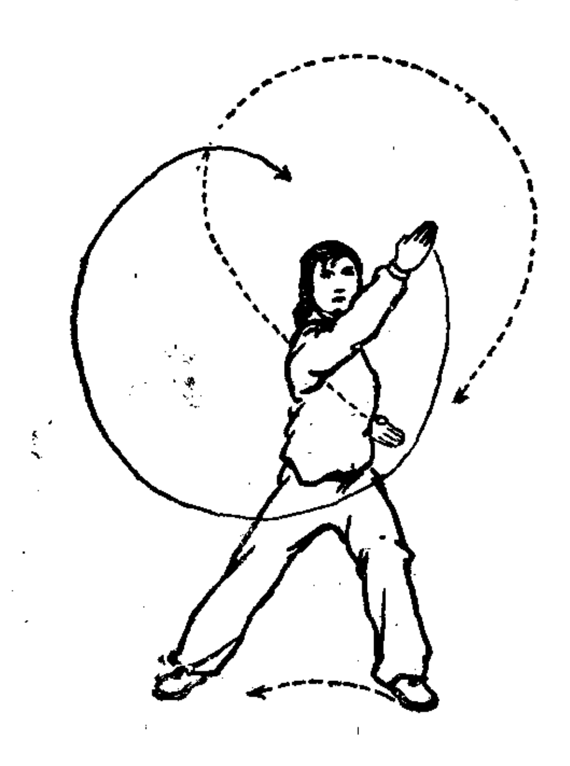


图 D2

2.重心后移，左脚略向后收，脚尖点地成左虚步。同时左掌经胸前从右掌上向前穿出，并向左、向上、向后划弧摆动，停于体后变勾，勾尖向上；右臂屈肘向下、向后、向侧、向上弧形摆动至头的前上方亮掌，掌心斜向上，目视左前方（图D 3）。

要点：动作要连贯，亮掌和摆头要一致，上体可略向左转。

二、并步对拳（猛虎出洞）

1.右腿蹬直，左腿屈膝上提，脚尖内扣。同时右臂向侧摆动，经腰间向前穿出；在右手前穿的同时，左勾手变掌经腰间也向前穿出，高与肩平，掌心向上，目视前方（图D 4）。



图　D3

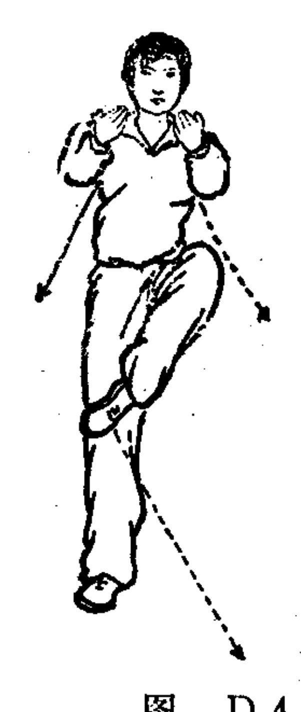


图　D4

2.左脚向前落步，重心前移；右脚自然抬起。两臂分别向下、向后摆动，目视右后方（图D5）。

3.右脚向左脚旁并步。同时两臂继续向后、向上摆动，经胸前屈肘下落，两掌变拳，停于小腹前，拳心向下，拳面相对，目视左前方（图D6）。

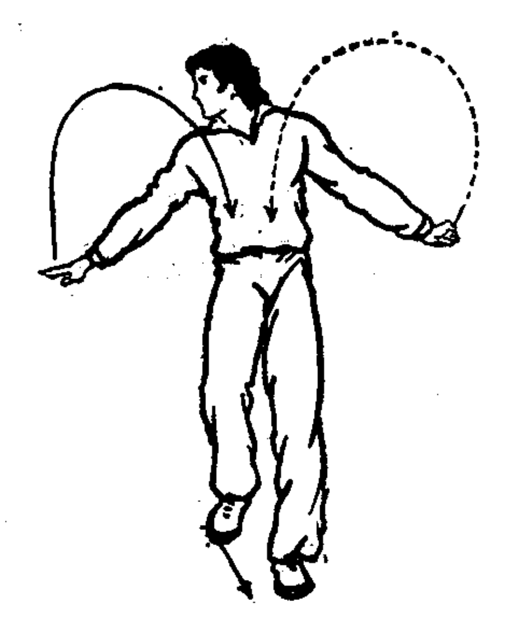


图　D5

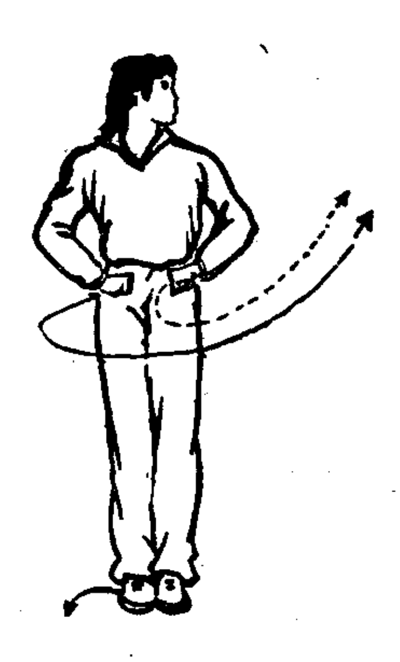


图　D6

要点：挺胸、塌腰。动作要协调一致。

三、提膝抱拳（金鸡独立）

1.以右脚的前脚掌、左脚的脚后跟为轴，身体左转90度。同时两臂向前、向左平摆，高与肩平，掌心向上，目视前方（图D 7）。

2.右脚收至左脚旁震落，随即左腿屈膝提起，脚尖内扣。同时两掌变拳收至腰间，拳心向上，目视前方（图D 8）。

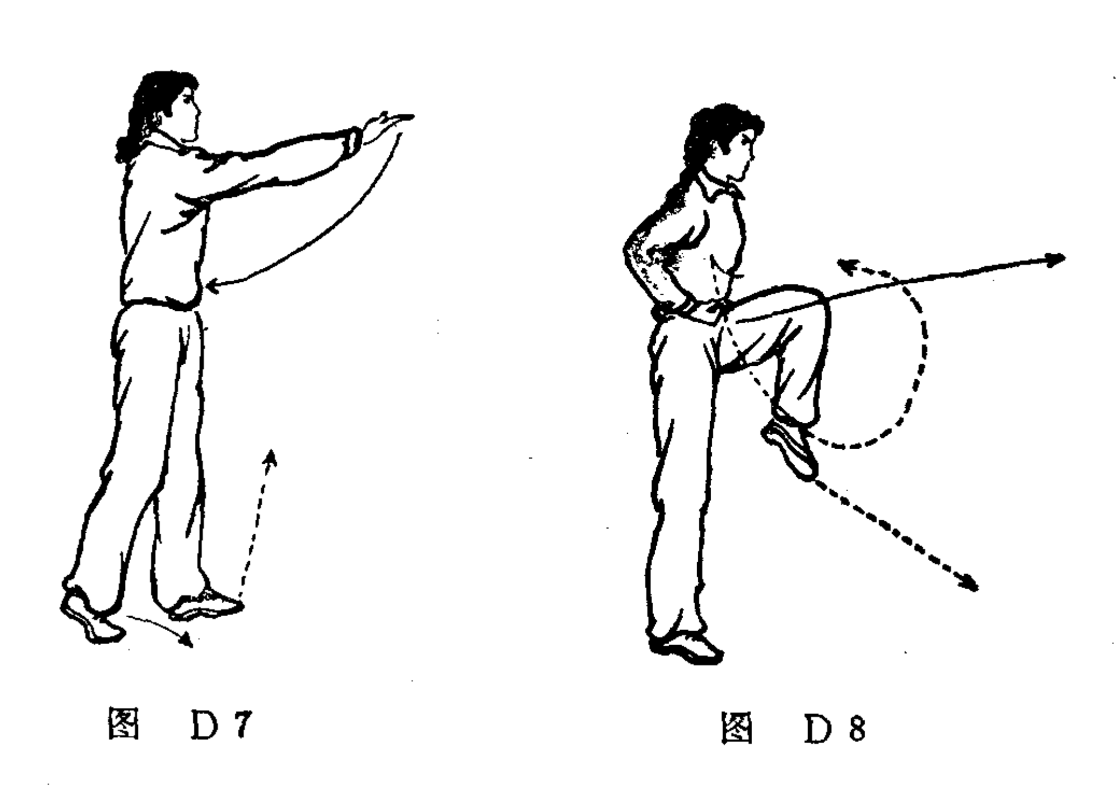


图 D 7　　　　图 D 8

要点：转体时要注意立腰，提腿和收拳要同时完成。

四、左弓步冲拳（右顶心捶）

1.下肢动作不变，左拳变掌经胸前从左腿前搂过，停于身体左侧。

2.上动不停，左脚向左前方落步成左弓步。同时左掌变拳收至腰间，拳心向上；右拳向前冲出，拳眼向上，高与肩平，目视右拳（图D 9）。

要点：搂摆动作要大，冲拳和弓步要同时完成。

五、马步架冲拳（坐山架）

上体右转90度（以左脚的前脚掌为轴），重心移至两脚中间成马步。同时右臂内旋，架于头上，拳眼斜向下；左拳从腰间向左侧冲出，拳眼向上，高与肩平，目视左拳（图D10）。

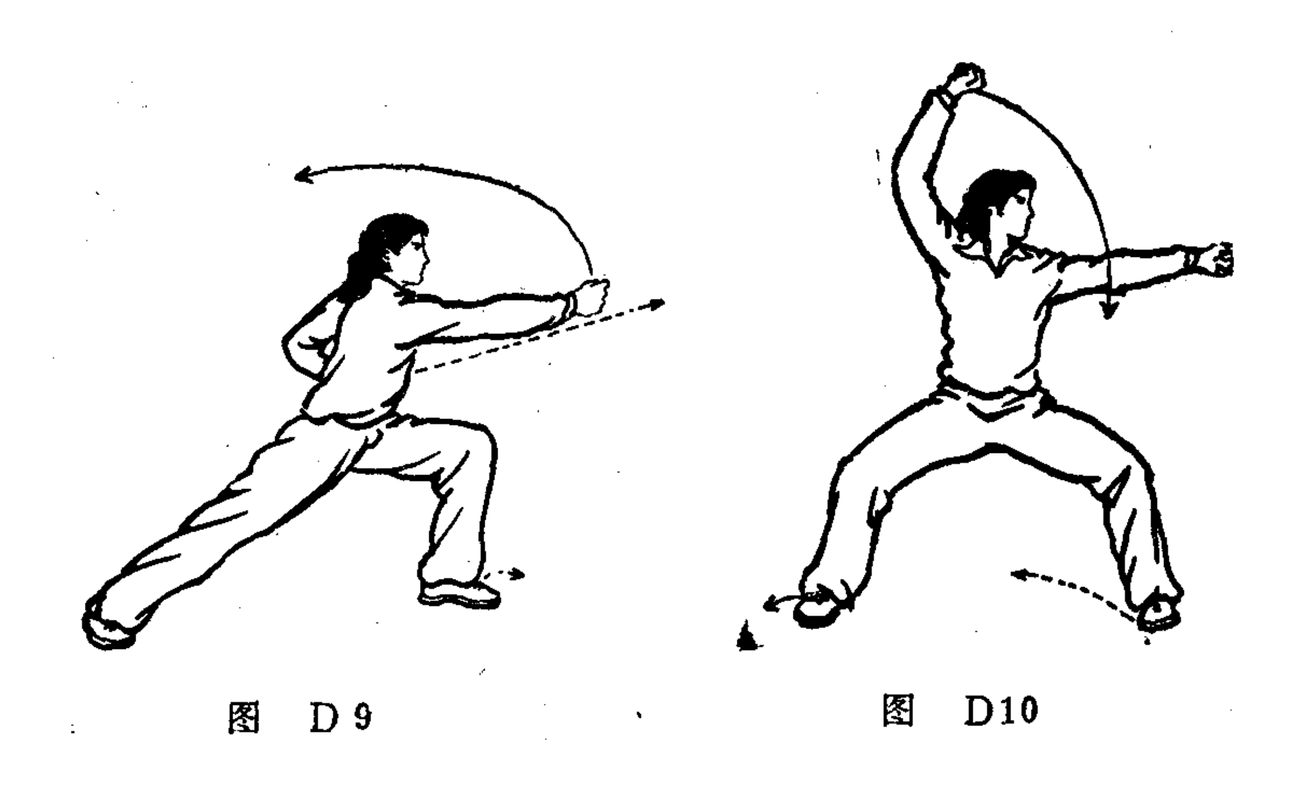


图 D9　　　　图 D10

要点：蹬转要快，马步时不可前倾。

六、左虚步双压拳（蹲桩捶）

右脚跟外蹬，重心移至右腿，上体左转；左脚收回，脚尖点地，成左虚步。同时左臂外旋，拳心转向上，压至左腿上方；右臂也外旋，右拳下压停于左臂肘关节内侧，拳心均向上，目视前方（图D11）。

要点：挺胸、塌腰。收脚和压拳要同时。

七、右虚步双撞拳（右双滚撞捶）

1.左脚向前上一步，右腿随即跟上收接于左脚内侧。同时两拳变掌向前掳，然后收于腹前变拳，拳心斜向下，目视前方（图D12）。



图　D11

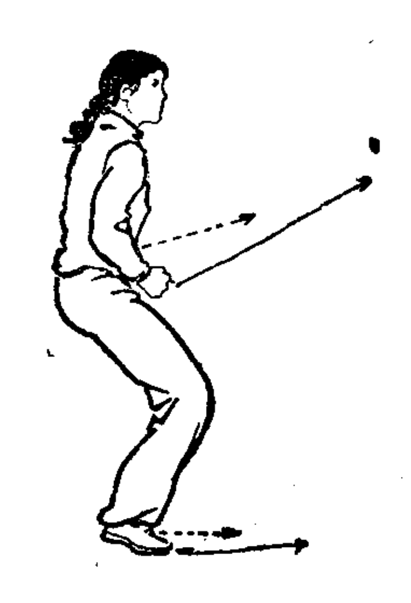


图　D12

2.右脚向前上一步，左脚随即跟上半步，成右虚步（但右脚的全脚掌着地）。同时两拳向前撞出，高与胸齐；左拳停于右拳后方，两拳心均向下，目视右拳（图D13）。

要点：撞拳动作要和上步一致，臀部不可外突。

八、右虚步双压拳（蹲桩捶）

右脚回收，脚尖点地成虚步。同时两臂均向外旋，拳心转向上并向下压，左拳停于右臂肘关节内侧，目视右拳（图D14）。



图　D13

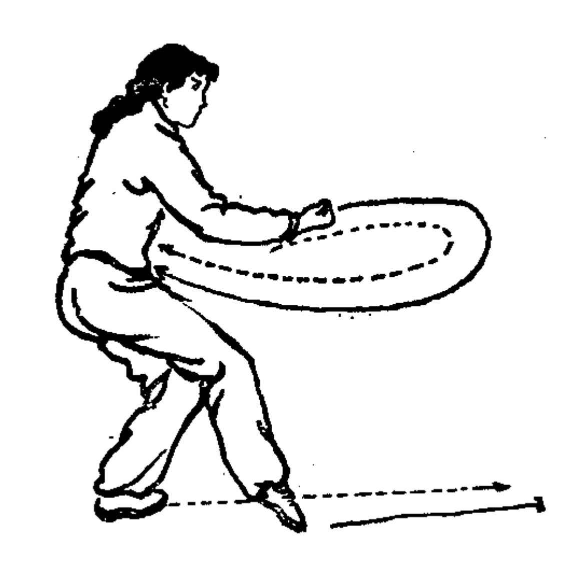


图　D14

九、左虚步双撞拳（左双滚撞捶）

1.右脚向前上一步，随之左腿跟进半步，收接于右脚旁。同时两拳变掌向前掳，然后收于腹前变拳，拳心斜向下，目视前方（图D15）。

2.左脚向前上一步，右脚随之跟进半步，成左虚步（但左脚的全脚掌着地）。同时两拳向前撞出，右拳停于左拳后方，两拳心均向下，目视左拳（图D16）。

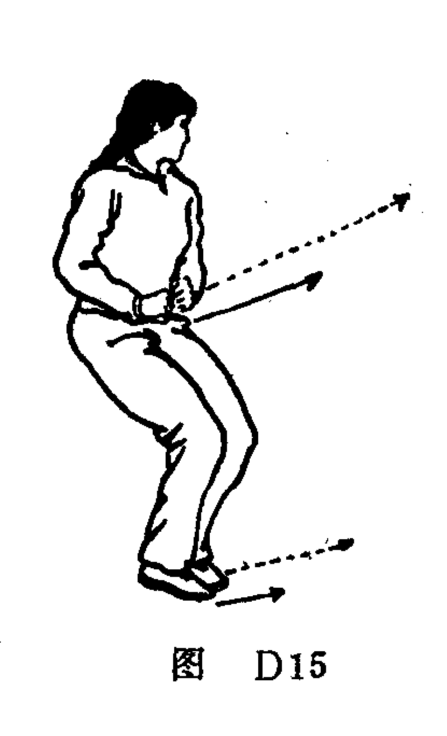


图　D15

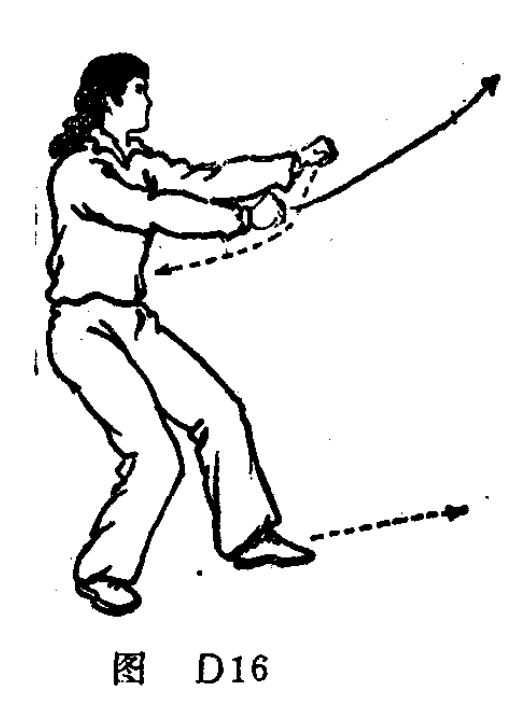


图　D16

十、弓步双穿掌（摘星望月）

1.左脚向前进半步，成左弓步。同时右拳变掌，向左前上方穿出，掌心向上；左拳收至左腰间，目视右掌（图D17）。

2.上体右转成仆步，同时左拳变掌沿右小臂上向前上方穿出，然后变勾手，勾尖向上；右掌顺势收至右胸前，目视右前方（图D18）。

十一、纵步挑掌（回身踢撩）

重心前移，右腿蹬伸向前纵跳，身体在腾空时，左脚向前踢起。同时右掌沿左腿外侧挑掌，掌指向上；左勾手仍在体

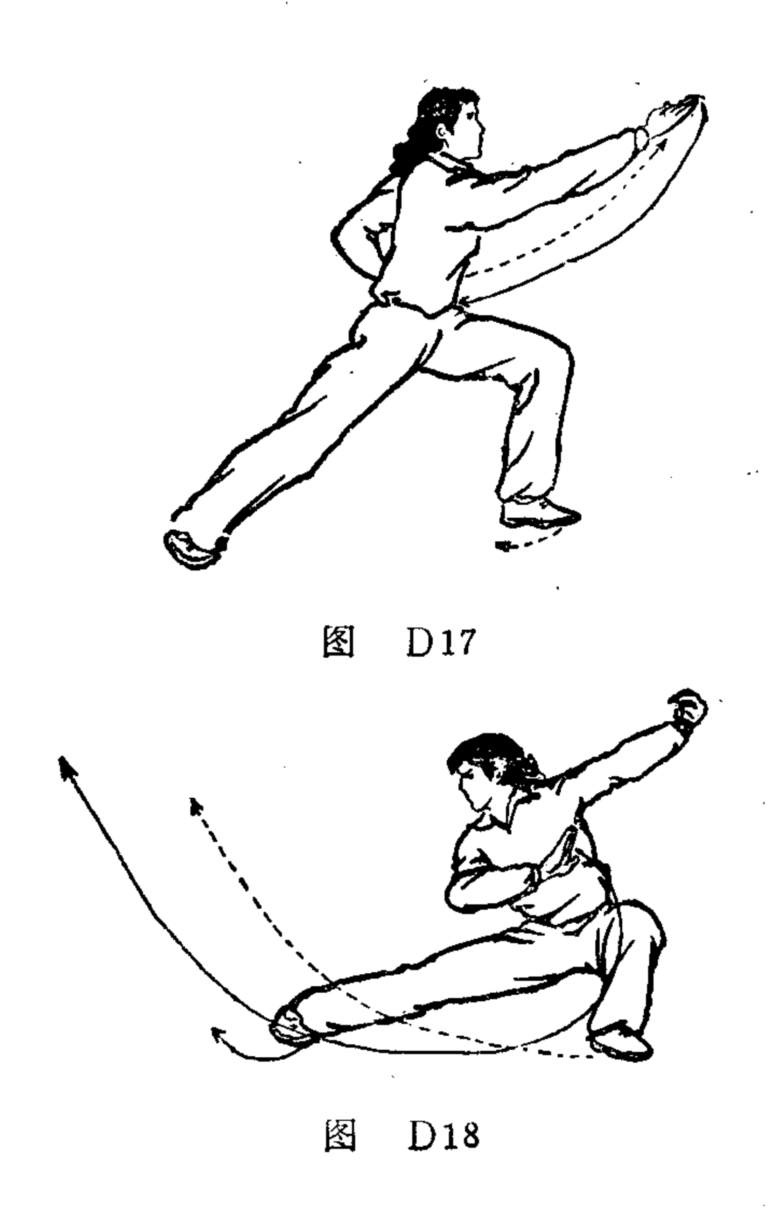

图 D17

图 D18

后，目视右掌（图D19）。

要点：踢腿和挑掌要同时，纵步时身体向前。

十二、提膝架拳（冲天炮）

右脚先落地，左脚随之落地并立即蹬地起跳，两腿在空中交换，而后右脚落地直立支撑；左腿屈膝收于体前，脚面绷平并内扣。同时右臂向下、向后、向前摆至头上，右掌变拳，拳眼斜向下；左臂向上、向右摆至右肩前，左掌变拳，拳心向下，头向左转，目视左前方（图D20、21）。

要点：提膝、转头、变拳要同时。挺胸、塌腰，整个动作要在空中完成。

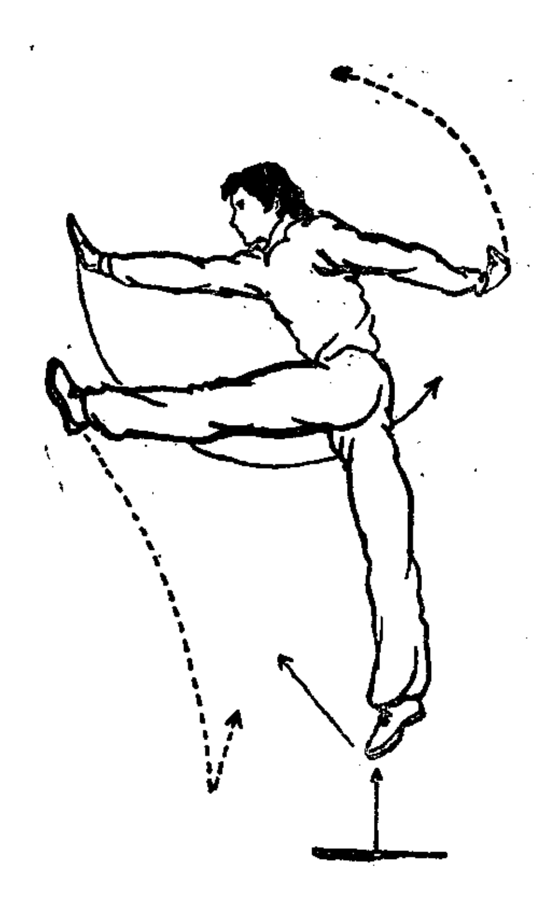


图 D19



图 D20

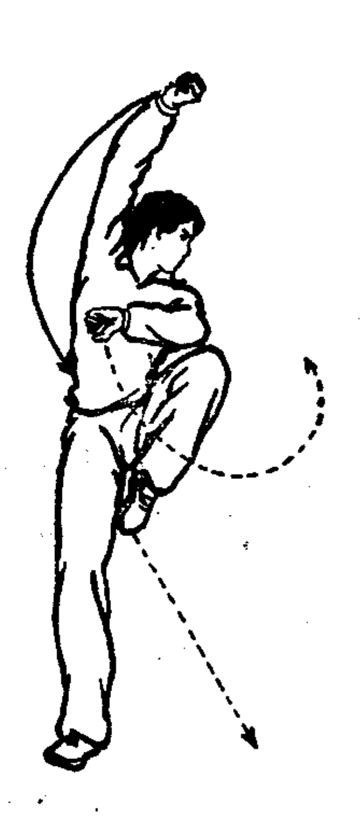


图 D21

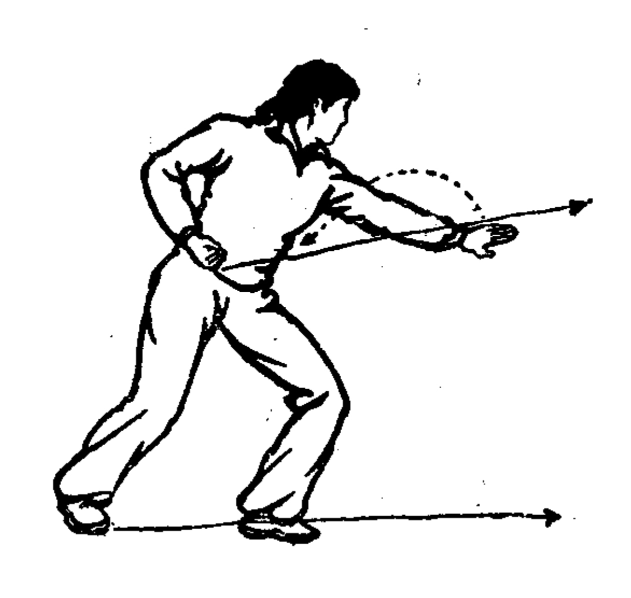


图 D22

十三、右弓步冲拳（右冲捶）

1.左脚向左前方落步。同时左拳变掌从左膝前搂过；右拳下落至腰间，目视左手（图D22）。

2.右脚再向前上一步，成右弓步。同时右拳前冲，拳眼向上；左掌变拳收至左腰间，目视右拳（图D23）。

要点：挺胸、抬头、顺肩、弓步和冲拳要同时。冲拳要有力。

十四、弓步贯拳（怀中抱月）

1.右腿屈膝提起，上体右转。同时右拳变掌拍击右大腿，并顺势后摆，目视右后方（图D24）。

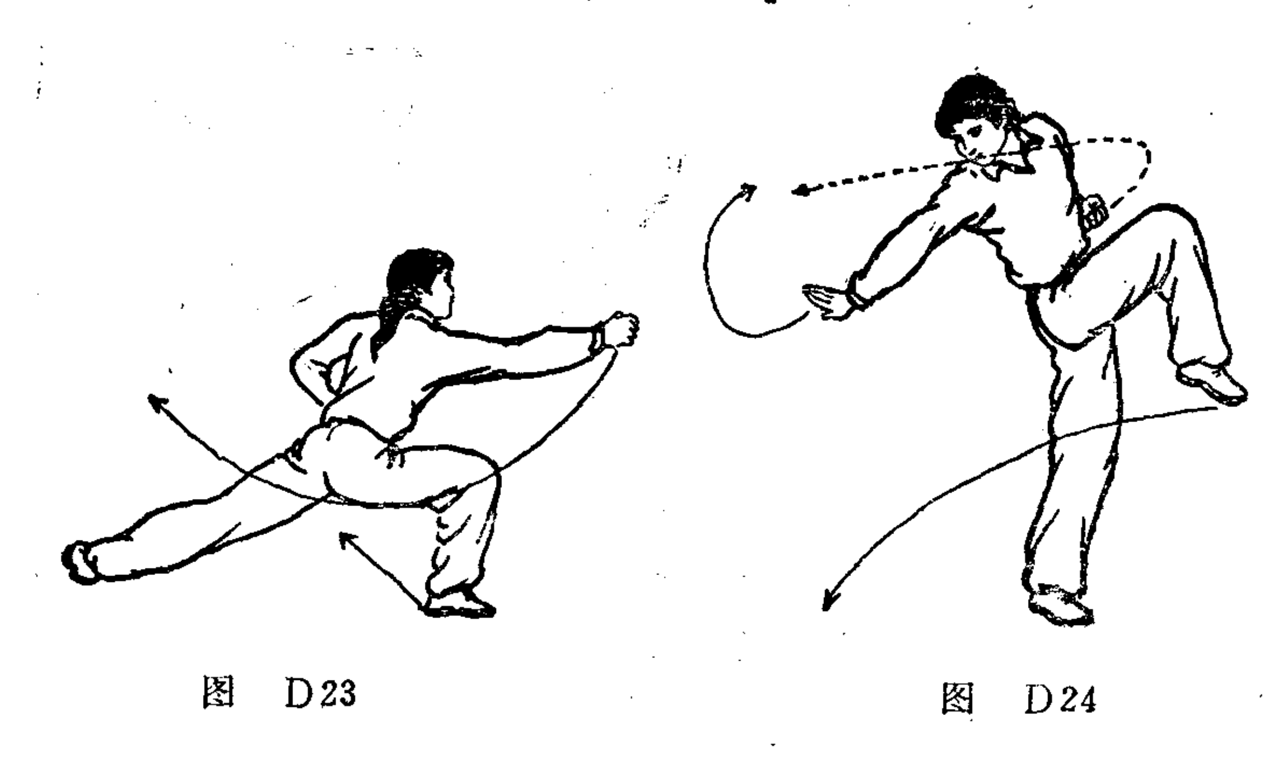


图 D23　　图 D24

2.上动不停，右腿向右后方落步，成右弓步。同时右臂弧形摆动至身体右侧变拳，拳眼斜向下，高与肩平；左拳变掌向左侧摆动，经体前抓于右臂腕部，目视左前方（图D25）。

要点：挺胸、塌腰、转腰。

十五、提膝勾挂（左搂手）

重心右移，左腿屈膝提起，脚面绷平并内扣。左掌经体前

向下、向后勾挂，勾尖朝上；右拳变掌向上撑开，停于头部右上方，掌心向上，目视左前方（图D26）。

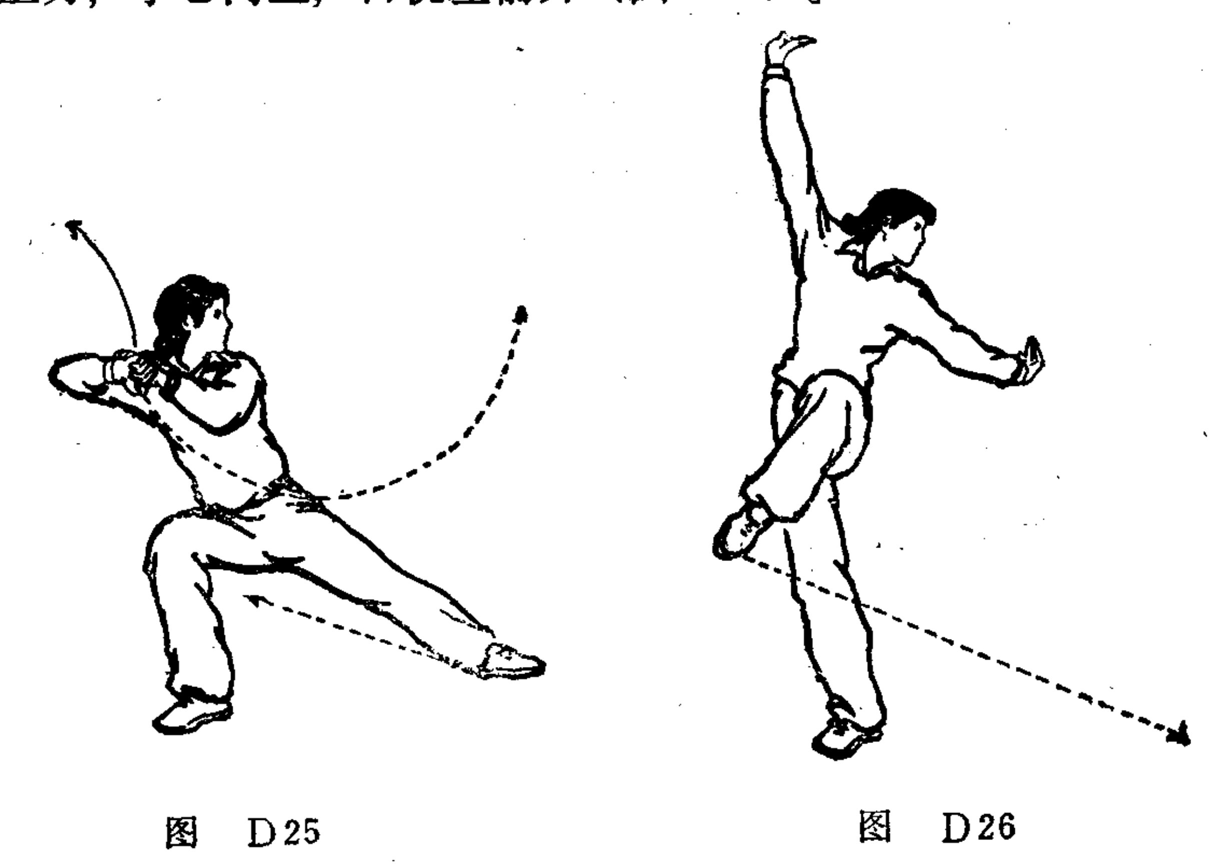


图　D25　　　　图　D26

要点：勾挂时提膝要高，转腰，挺胸，塌腰。提膝动作要有闪的意识。

十六、叉步钻拳（转身钻捶）

1.左脚向左前方落步，身体左转180度，目视前方（图D27）。

2.右脚向左脚前上步，随之左脚向右脚后叉步，脚前掌着地。同时左勾手变掌向右上方盖掌；右掌变拳经腰间向右上方钻拳，拳心向上；左掌顺势收至右腋下变拳，拳心向下，目视右拳（图D28）。

要点：拧腰，顺肩。

十七、马步架冲拳（马步右冲捶）

右脚向右侧迈一步，成马步。同时左拳从右小臂外侧向上

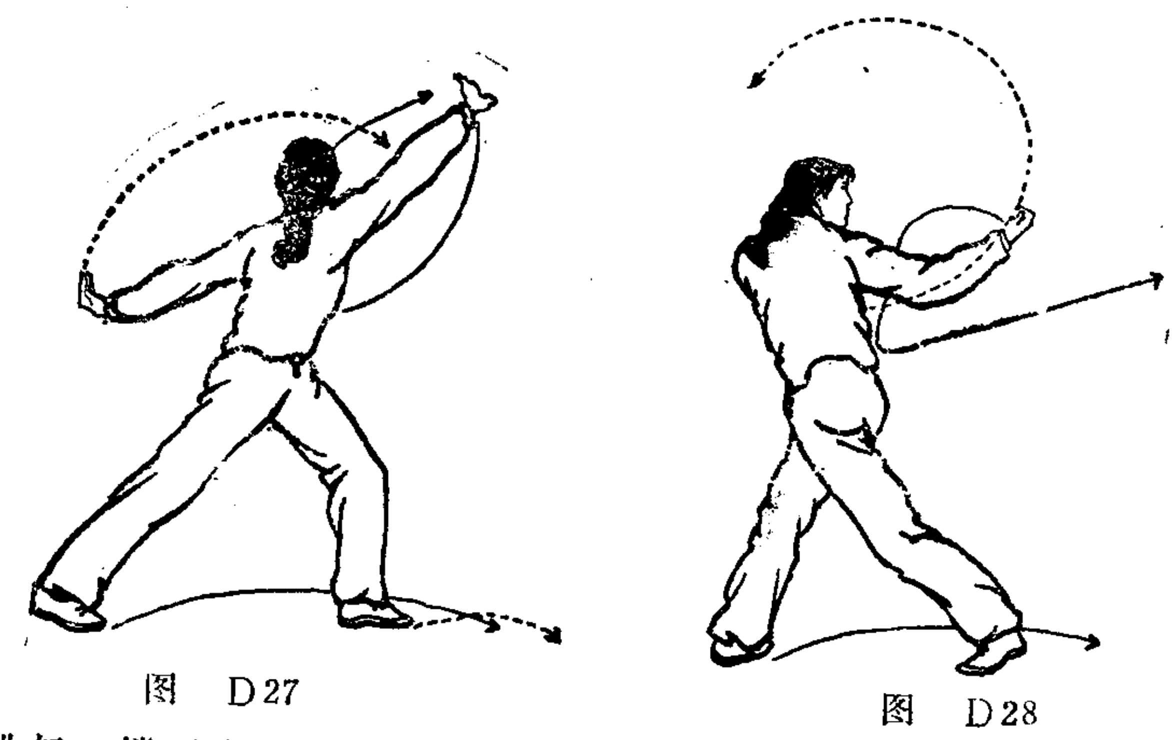


图 D27

图 D28

挑起，撑于头的左上方，拳心斜向外；右拳经腰间向右侧冲出，拳眼向上，目视右拳（图D29）。

要点：两脚平行，挺胸、塌腰。

第 二 段

一、提膝勾手（回头望月）

以右脚的前脚掌为轴，身体向左转90度；左腿屈膝提起，脚面绷平并内扣。同时右拳变掌向上、向前、向下摆至体后变勾；左臂向下、向后摆至体后变勾，勾尖均向上，目视右后方（图D30）。

要点：提膝尽量高，勾手、转头要一致。

二、仆步抡拍（风轮劈拍）

1.左脚向前落步，左勾手变掌仍在体后；右勾手变掌由后向前上方摆动，目视前方（图D31）。

2.上动不停，上体右转，随之右臂继续向上、向右、向下抡摆至体后；左臂向前、向上、向右抡摆，停于身体的右后

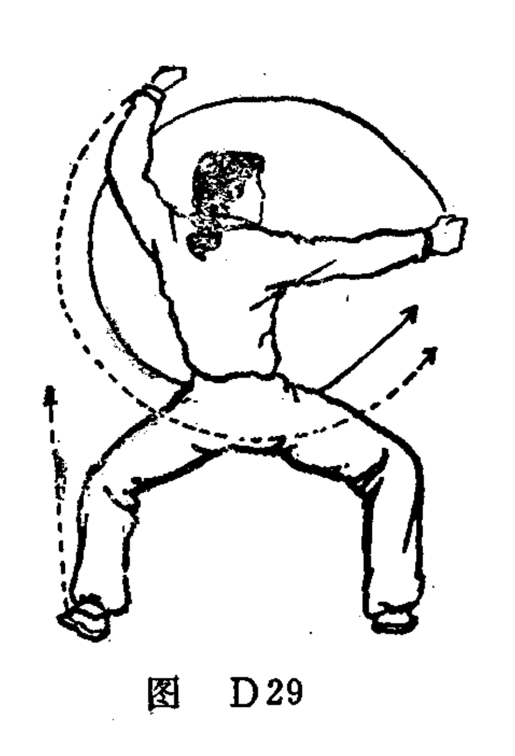


图 D29

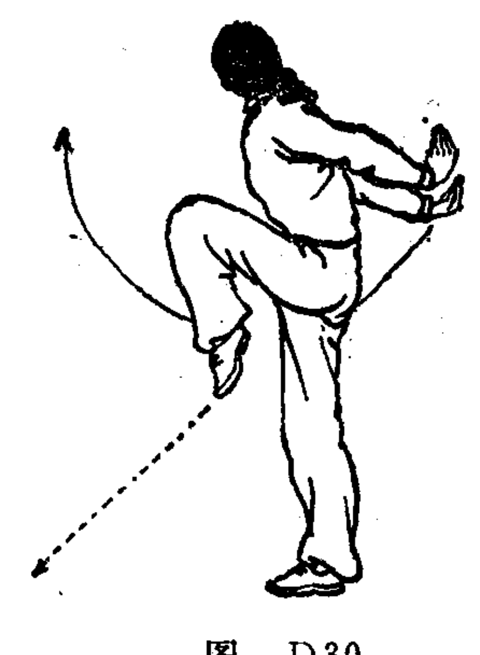


图 D30

方，身体重心移至右腿（图D32）。

3.重心左移，左腿屈膝下蹲成右仆步。同时右臂向上、向前、向下抡摆，在右脚内侧拍地；左臂顺势向下抡摆至身体的后上方，掌心向前，目视右掌（图D33）。

要点：抡臂时两臂要贴身，走立圆。

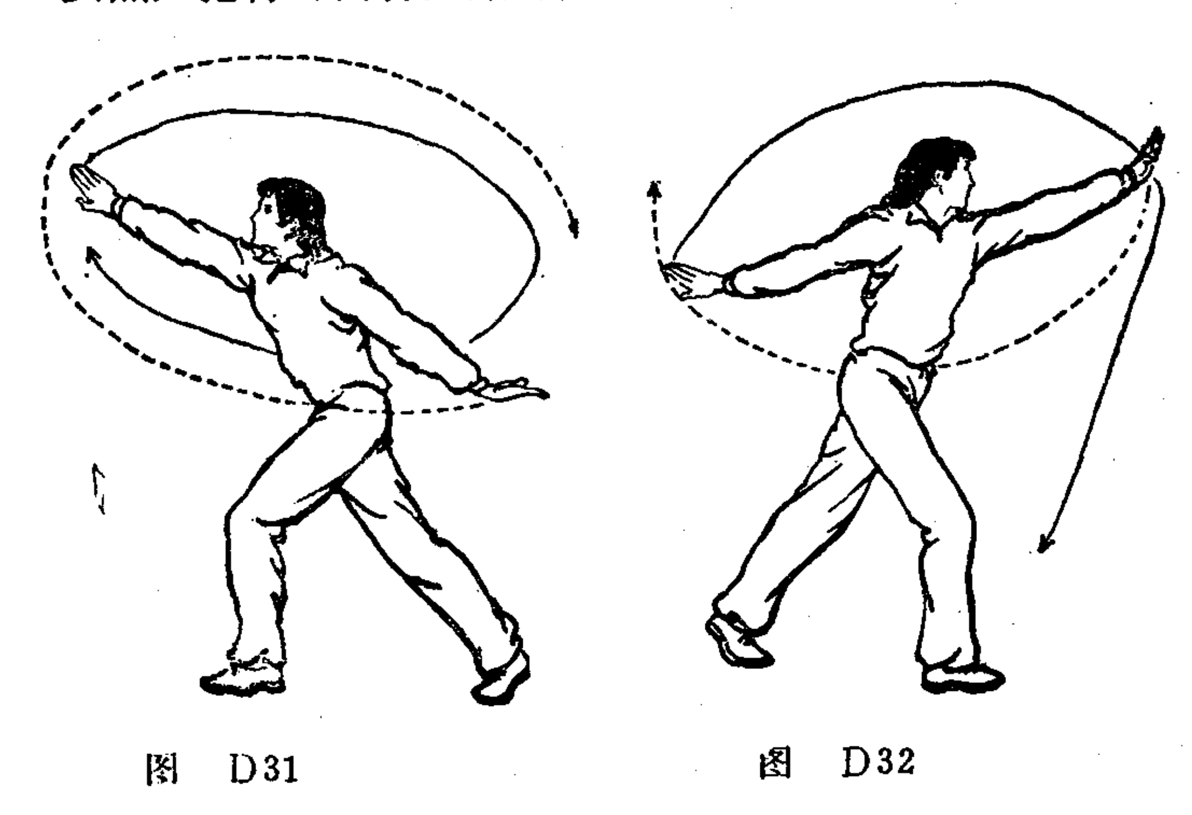


图 D31　　图 D32

三、震脚侧踹（勾手蹬枝）

1.重心上移，上体右转，右脚收回震落，脚尖外撇；左脚后跟抬起，同时左掌下落，两掌交叉于胸前，掌心均向侧，然后立即上下分开，右掌向下、向右上方摆起，架于头上；左手向下、向后摆动，停于体后变勾，勾尖朝上（图D34）。

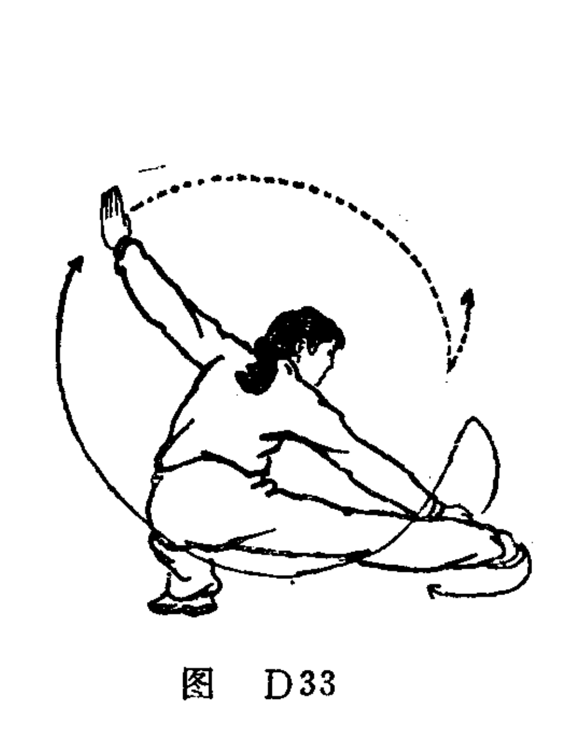


图 D33

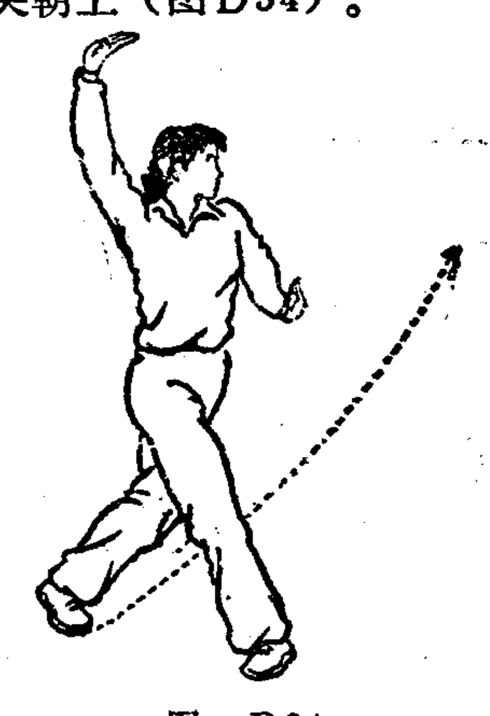


图 D34

2.左腿屈膝提起，并向侧踹出，脚尖勾起向前，目视前方（图D35）。

要点：侧踹时身体略向右倾倒，展髋。

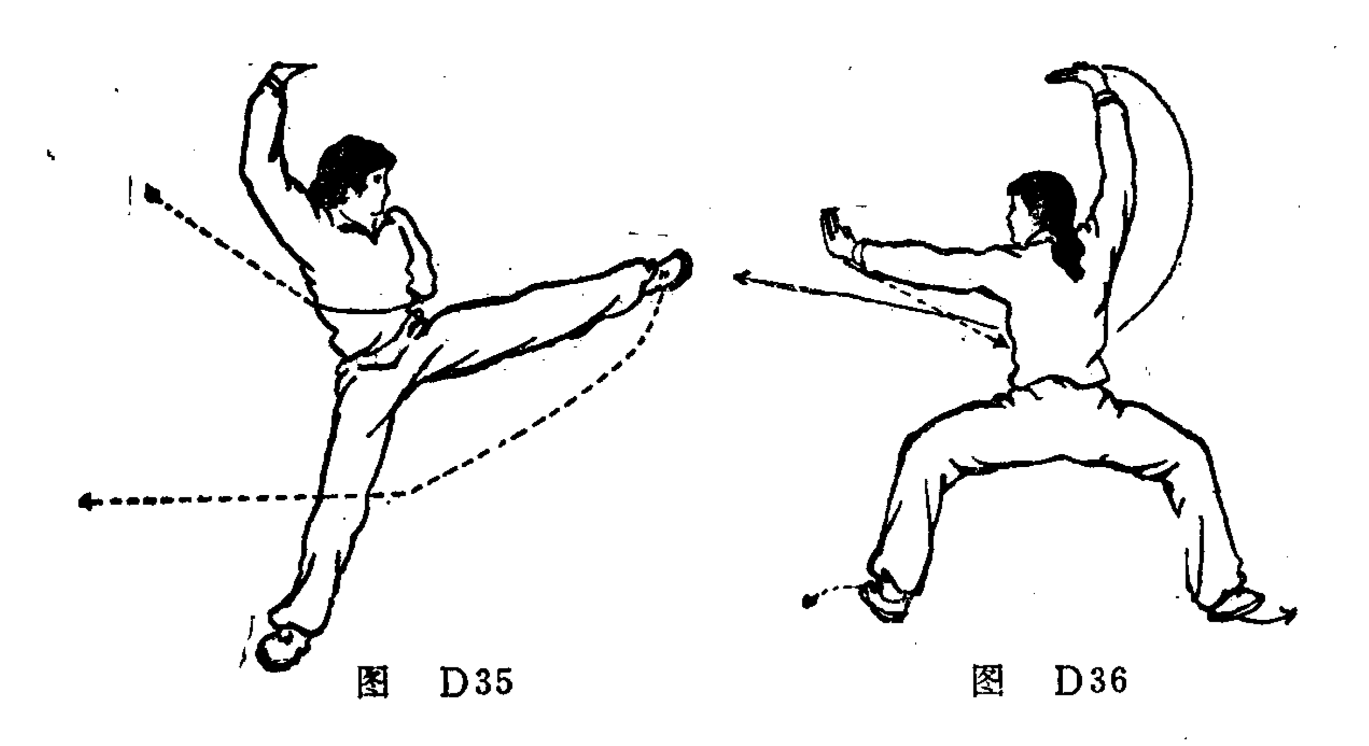
四、马步架推掌（回身撞掌）

以右脚的前脚掌为轴，身体右转180度；左脚向左侧落步，成马步。左勾手变掌，经腰间向左侧推出；右掌撑架于头上，掌心向上，目视左掌（图D36）。

要点：做马步时要做成跳步，推掌和马步要同时完成。

五、左弓步冲拳（右顶心捶）

右脚跟向外蹬；左脚尖外撇，成左弓步。同时左掌变拳收至腰间，拳心向上；右掌变拳经腰间向前冲出，拳眼向上，目

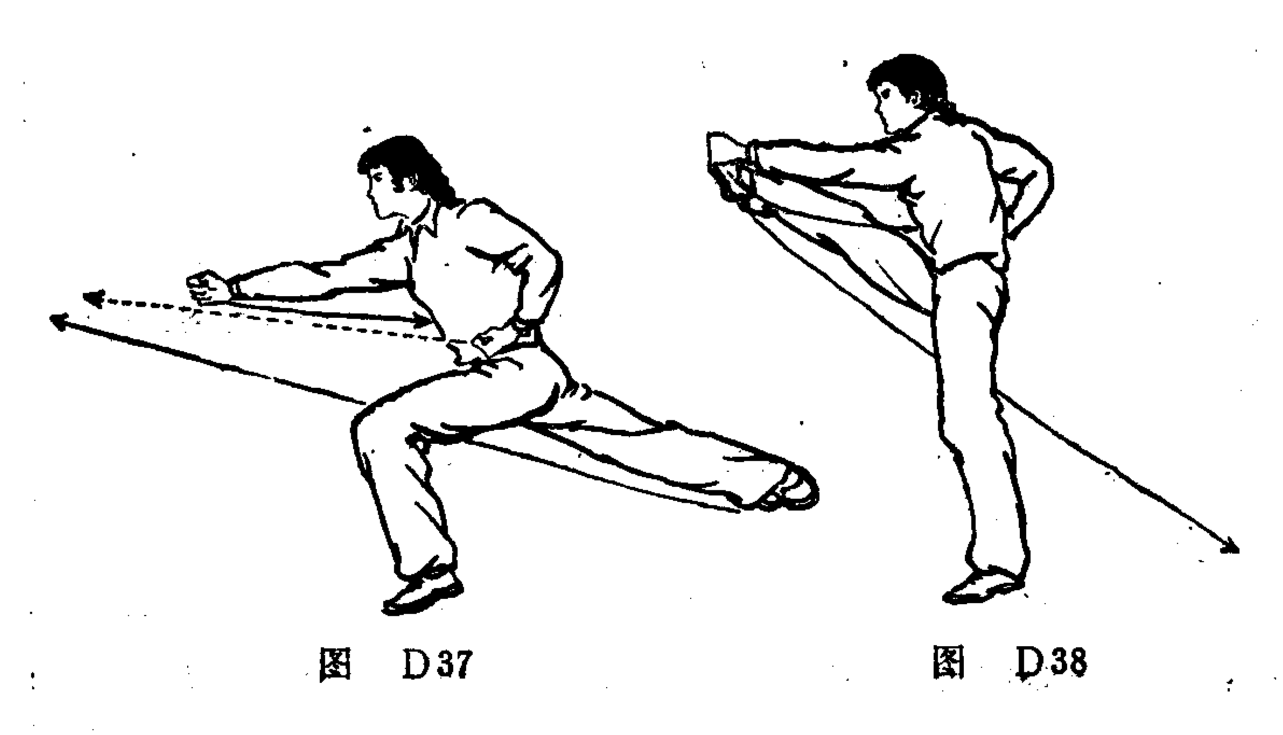

图 D35　　图 D36

视前方（图D37）。

要点：蹬腿和冲拳要一致，冲拳时注意拧腰、顺肩。

六、弹腿冲拳（左冲右蹬）

重心前移至左腿；右腿屈膝提起，并用力向前弹出，脚面绷平，高与肩平。同时左拳前冲，拳眼向上，右拳收回腰间，目视前方（图D38）。


图 D37　　图 D38

要点：弹腿时力达脚尖。

七、左弓步冲拳（右顶心捶）

右脚向后落步，成左弓步。同时左拳收回腰间，右拳向前冲出，拳眼向上，目视前方（图D39）。

八、马步架冲拳（坐山架）

左脚尖里扣，右脚跟里扣，成马步，右臂内旋，右拳向上撑架，拳眼斜向下；左拳从腰间向左侧冲出，拳眼向上，目视左拳（图D40）。

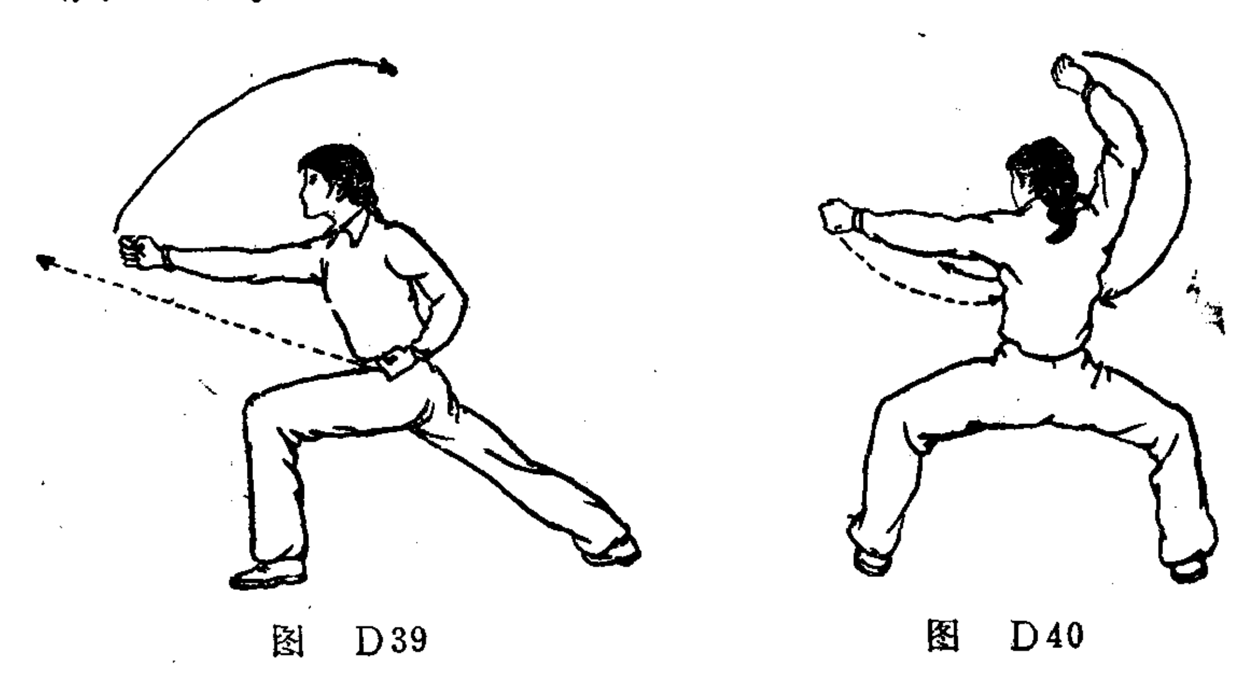


图 D39　　图 D40

九、震脚正踢腿（分手前踢）

1.右拳变掌向右、向下；左拳变掌向下，两掌交叉于体前（图D41）。

2.两掌分别向上、向侧弧形摆动，分别收于腰间叉腰。同时右脚收至左腿旁震落，目视前方（图D42、43）。

3.左脚脚尖勾起，向前上方踢起，目视前方（图D44）。

要点：挺胸、抬头、塌腰。

十、仆步下劈拳（砸拳单叉）

1.左脚下落但不落地，随即右脚蹬地起跳，腾空时身体向

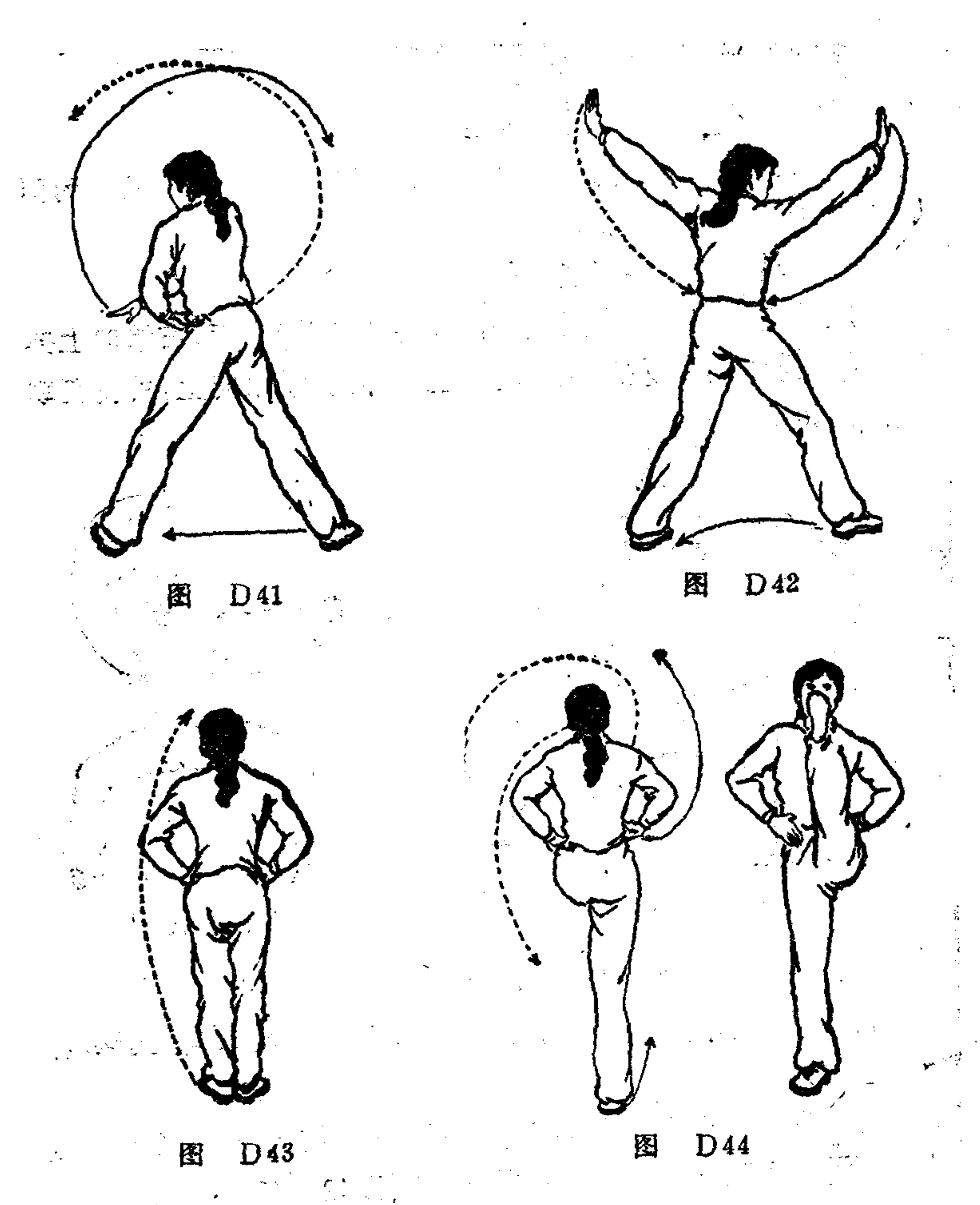


图 D41　　图 D42

图 D43　　图 D44

左转动，左臂向前、向上、向下摆动；右手向右、向上摆动（图D45）。

2.左脚落地；右脚随之向右侧平仆成右仆步。左掌收于体前，右掌变拳下砸，右小臂停于左掌心内，目视右前方（图D46）。

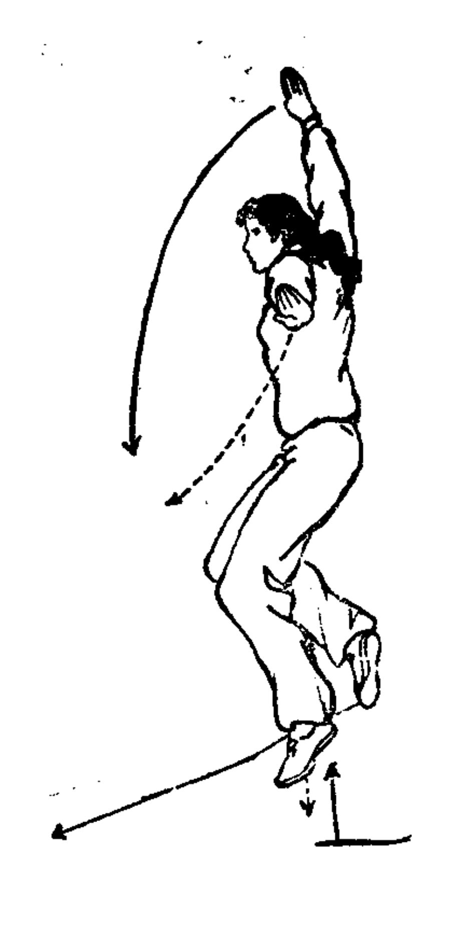


图 D45

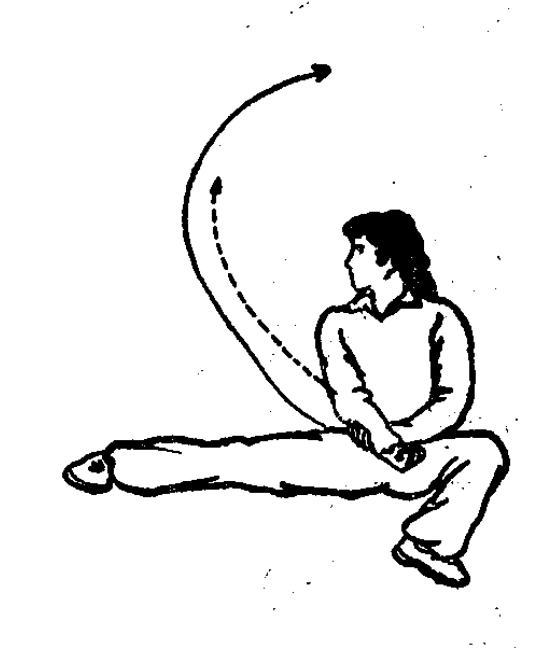


图 D46

要点：身体腾空要高，仆步、劈砸拳要同时完成。

十一、腾空前蹬腿（分手跳蹬）

1.重心移至右腿，两手向前、向上、向侧分开(图D47)。

2.上动不停，右脚蹬地起跳，并向前上方蹬出，脚尖勾起；左腿屈膝前摆，脚面绷平。两臂摆至体后变勾，勾尖朝上，目视前方（图D48、49）。

要点：身体在空中时，腿向前蹬。

十二、右弓步冲拳（右顶心捶）

左脚下落，随之右脚向前落步成右弓步。左勾手变拳收至腰间，拳心向上；右勾手变拳经腰间向前冲出，拳眼向上，目视前方（图D50）。

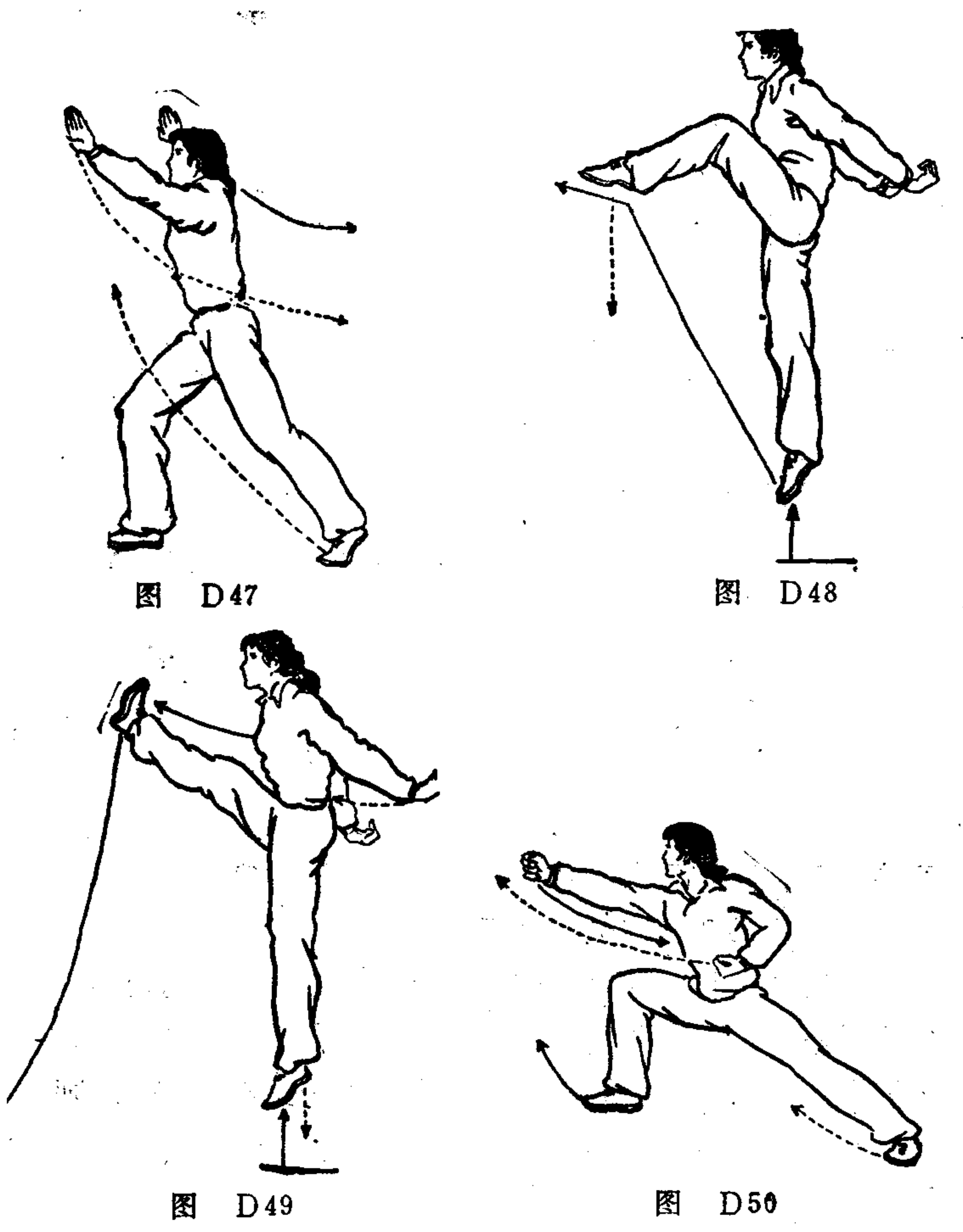


图 D47

图 D48

图 D49

图 D50

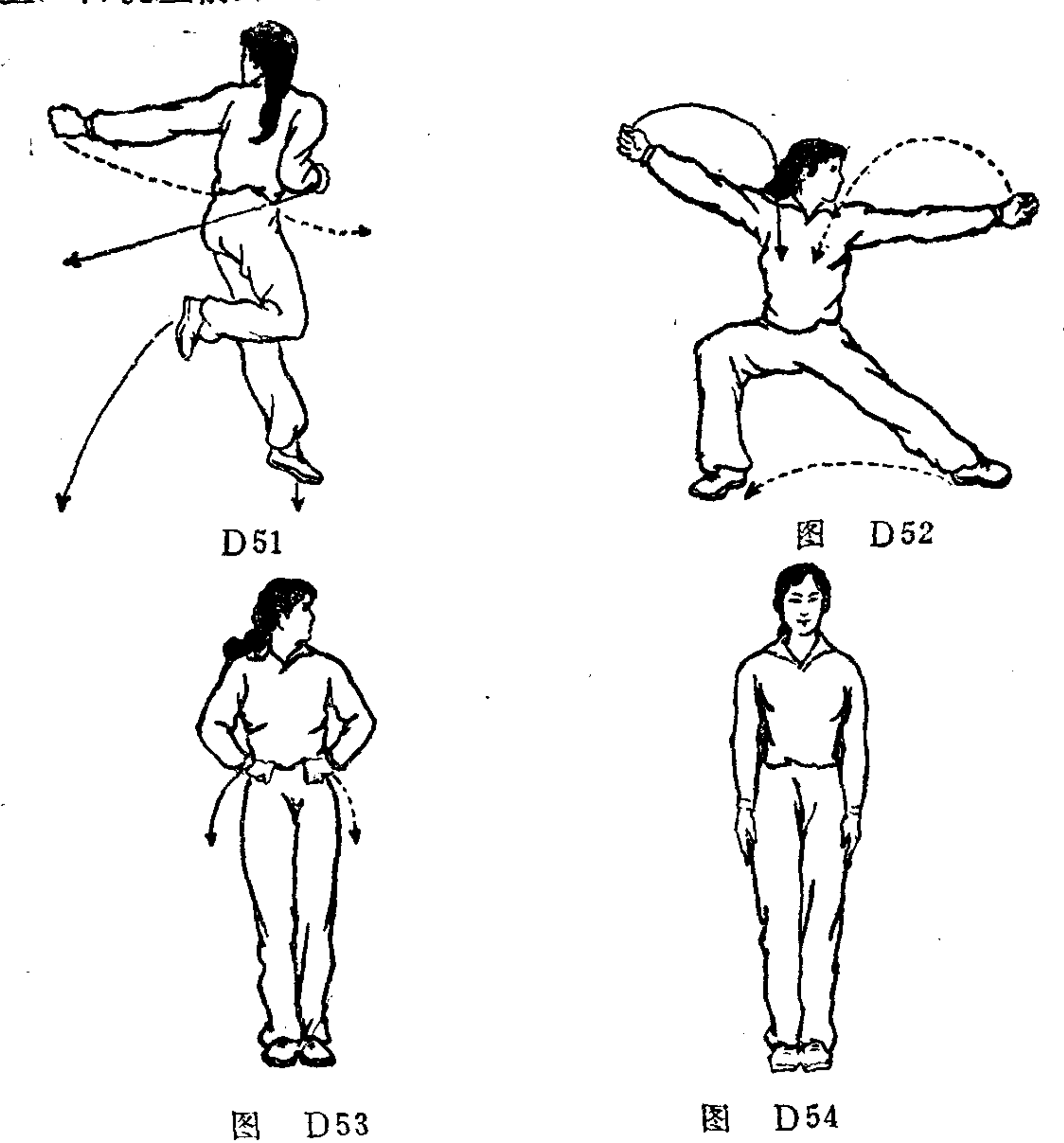
十三、跳转身冲拳（反身左冲）

重心上移，右脚蹬地起跳，身体右转180度，身体在空中时右拳收回腰间，左拳向前冲，拳眼向上，目视左拳（图D51）。

要点：身体在空中时，注意转体，冲拳动作要协调。

十四、弓步双冲拳（双冲捶）

上动不停，身体在空中时继续向右转，左脚落地；随之右脚向右前方落步，成右弓步。身体在空中时，左拳收至腰间，当落地成弓步时，两拳分别向两侧冲出，高与肩平，拳眼向上，目视左前方（图D52）。



D51　　图 D52

图 D53　　图 D54

十五、并步对拳（猛虎入洞）

重心右移，左脚收于右腿旁成并步。同时两拳向上、向下收至腹前，拳心均向下，拳面相对，目视左前方（图D53）。

收势：两臂自然放至身体两侧，目视前方(图D54)。

四、子 午 拳

子午拳是属于少林洪拳门的传统套路。它强调"三尖"、"六合"、"四平"、"八稳"。三尖指鼻尖、手尖、脚尖相互对应。六合是肩与胯合，肘与膝合，手与足合。四平指顶平、肩平、胯平、足平。八稳包括头、肩、肘、手、胯、膝、足。子午拳技法上强调虚实结合，刚柔兼蓄，排、拐、顶、掳，左右开弓，富于变化。

动 作 名 称

预备势

第 一 段

一、并步叉腰
二、并步抱拳
三、并步双勾手
四、提膝双勾手
五、马步双勾手
六、弓步抱拳
七、内踹脚
八、震脚弓步
九、马步下栽拳
十、垫步马步双劈掌
十一、虚步胯肘握拳
十二、弓步劈拳
十三、弓步冲拳

十四、回身虚步上挑拳
十五、弓步劈砸拳
十六、弓步冲拳
十七、虚步架托掌
十八、摆拳弓步推拳
十九、虚步探龙爪
二十、前蹬脚
二十一、震脚歇步下劈拳
二十二、弓步上挑拳
二十三、虚步握拳屈肘
二十四、马步劈砸拳
二十五、弓步冲拳

第 二 段

一、回身虚步挑拳
二、扣腿砸拳
三、弓步顶肘
四、上步左右勾手上冲拳
五、插掌轮臂歇步亮掌
六、转身分掌抱腰右铲腿
七、震脚转身马步下冲拳
八、垫步马步左右双劈拳
九、丁步左撩掌
十、击步换跳步提膝下冲拳
十一、回身半仆步套劈拳
十二、回身弓步劈拳
十三、弓步推掌提膝推掌

第 三 段

一、仆腿插掌
二、上步腾空飞脚
三、提膝平托掌
四、马步开弓势
五、轮劈提膝盖拳仆步下势穿勾手
六、虚步胯肘
七、震脚马步架冲拳
八、提膝推掌
九、摆掌仆步勾手
十、虚步胯肘
十一、震脚马步架冲拳
十二、上步掳手弓步劈拳
十三、弓步左推掌右穿掌
十四、回身仆步插掌
十五、并步架冲拳

第 四 段

一、退步弓步下栽拳
二、回身弓步劈拳
三、轮臂盖拳抓肩斜飞脚
四、提膝托掌
五、翻腕握拳
六、弓步推拳
七、丁步抓肩
八、垫步马步顶肘

九、摆掌并步嗤步马步双盖劈拳
十、退步虚步架栽拳
十一、弓步砍掌
十二、虚步推掌勾手
十三、站立反臂双勾手
十四、转身站立击拳
十五、站立翻推拳
十六、退步分掌
十七、并步握拳
收势

动 作 说 明

预备势

两脚靠拢并步站立，两臂垂于身体两侧，两手五指并拢贴靠两腿外侧。目视正前方（图E 1）。

要点：头要端正，下颏内收。挺胸、直腰、松肩，两臂自

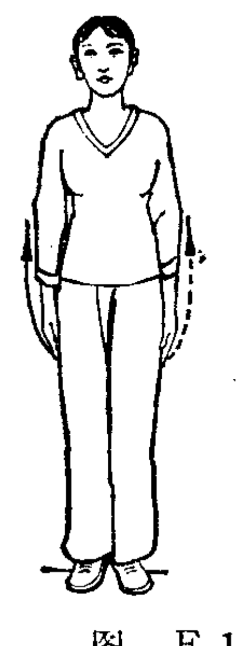


图 E 1

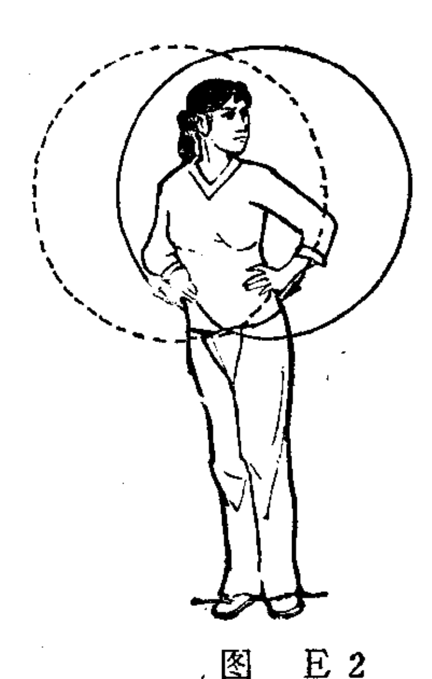


图 E 2

然下垂。精神贯注，呼吸均匀，神情安然。

第 一 段

一、并步叉腰

双臂上提，双手叉腰，四指朝前，拇指朝后。目向左平视（图E 2）。

要点：（1）叉腰与摆头一致。（2）叉腰动作两肘要向后伸张。要挺胸、直背、塌腰、松肩。

二、并步抱拳

上势不动，两掌掌心朝上在腹前交叉，左掌在下，右掌在上；双掌臂内旋，向上至头上方，向左右两侧直臂绕环分掌，屈肘握拳收抱于左右两侧腰旁，拳心朝上。目随右掌向左平视（图E 3）。

要点：（1）分掌时臂要伸直，挺胸、直臂、塌腰。（2）抱腰时要松肩，向后伸张，两肘要贴靠腰侧。

三、并步双勾手

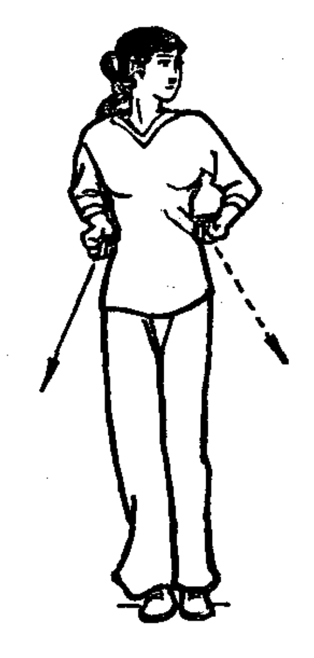


图 E 3

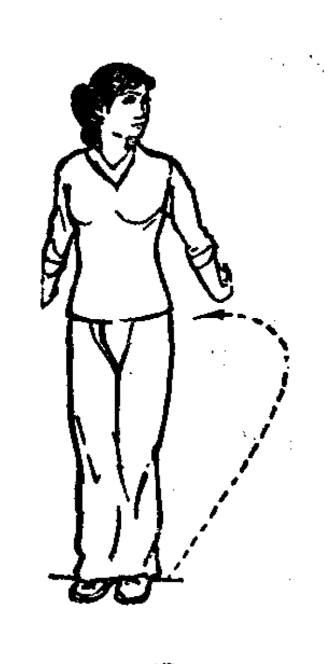


图 E 4

两拳向后臂内旋，反臂斜举，五指撮拢成勾手，勾尖朝上。目视左侧前方（图E 4）。

要点：两臂向后，要尽力向上反举，双肩要松沉，并向后张，腕部要用劲屈腕撮拢。要挺胸、拔背、塌腰，防止耸肩，形成拱背现象。

四、提膝双勾手

右腿挺膝伸直站立，左腿屈膝向上、从左向右绕环里扣提起，腿面绷平，脚尖垂直；反勾手不变。眼随腿动，向左前方平视（图E 5）。

要点：（1）提膝上抬从左侧向右绕环上提，膝尽力上提。（2）支撑的右腿要前脚掌抓地站稳，左胯要收扣。

五、马步双勾手

左腿向左侧落步，脚尖向前；两腿屈膝半蹲成马步。目视左前方（图E 6）。

要点：马步必须使两大腿屈膝蹲平，脚夹里扣，展膛两膝里扣。收胯、挺胸、直背、塌腰，两肩松沉，两肘向后夹紧。

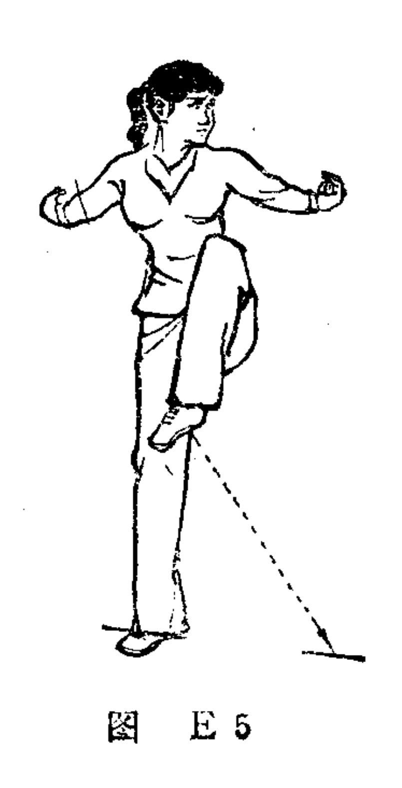


图　E 5

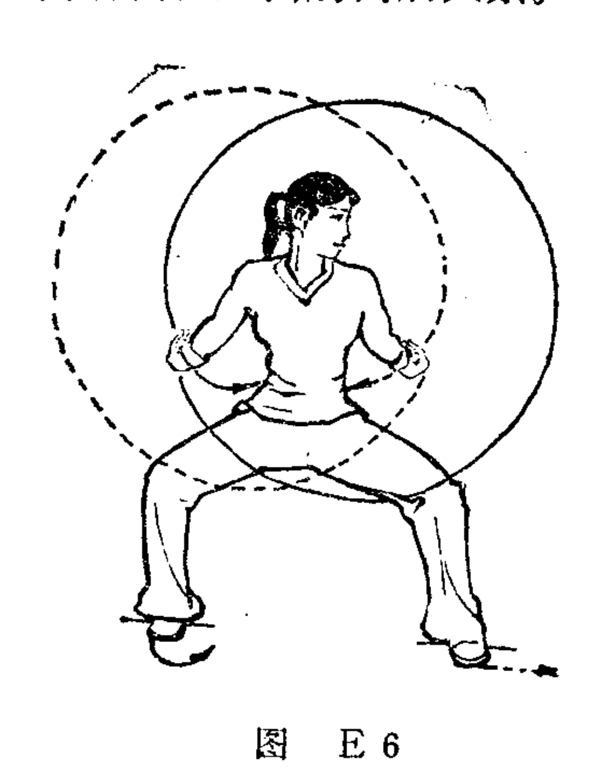


图　E 6

六、弓步抱拳

体左转，左脚向前迈半步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，两勾手变掌，从后向下、向前收于腹前交叉，左掌在上，右掌在下；随即双臂内旋向上，于头上方向两侧直臂绕环分掌，眼随右掌。同时，双掌握拳，屈肘收抱于左右两侧腰旁，拳心朝上。眼向前平视（图E 7）。

要点：（1）体左转后再分掌；两臂绕环分掌时要直臂。（2）要松肩，两臂向后伸张；肘关节要向腰侧贴靠，挺胸、塌腰。（3）弓箭步必须使左腿屈平，左脚尖微里扣，正对前方，左脚跟不可离地拔起；右脚必须挺膝蹬直，右脚尖尽量向里靠扣，右脚跟与脚外侧均不可离地掀起，臀部下沉。重心在两脚之间。

七、内踹脚

重心前移，左腿屈膝支撑，右脚向左前方踹腿，脚尖上翘向右外展，脚跟斜向左前。目视右脚前方（图E 8）。

要点：右脚横向斜前方踹出，要快速有力，踹腿要全脚用

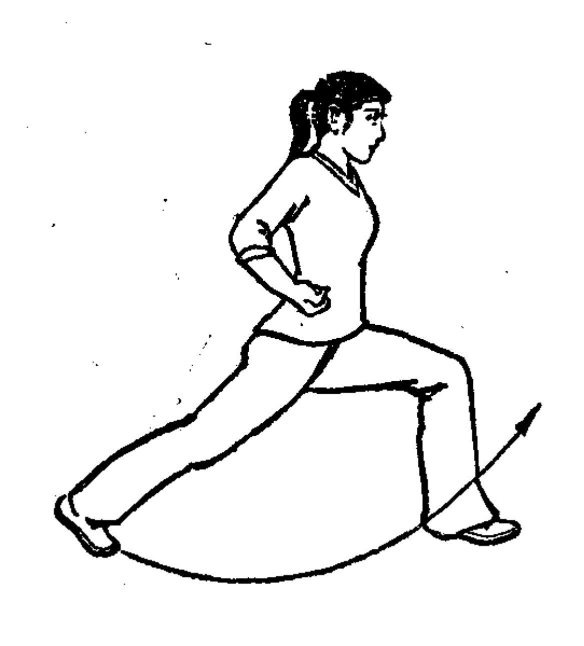


图　E 7



图　E 8

力，上身不要歪斜。要防止拱背、撅臀。

八、震脚弓步

1.右脚向左脚内侧屈膝跺地落地，右脚支撑；左脚随即离地屈膝，左脚尖勾扣右膝腿弯处，成扣腿。目向前平视（图E 9）。

2.左腿向前方迈步，重心前移，左腿屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。目向前平视（图E10）。

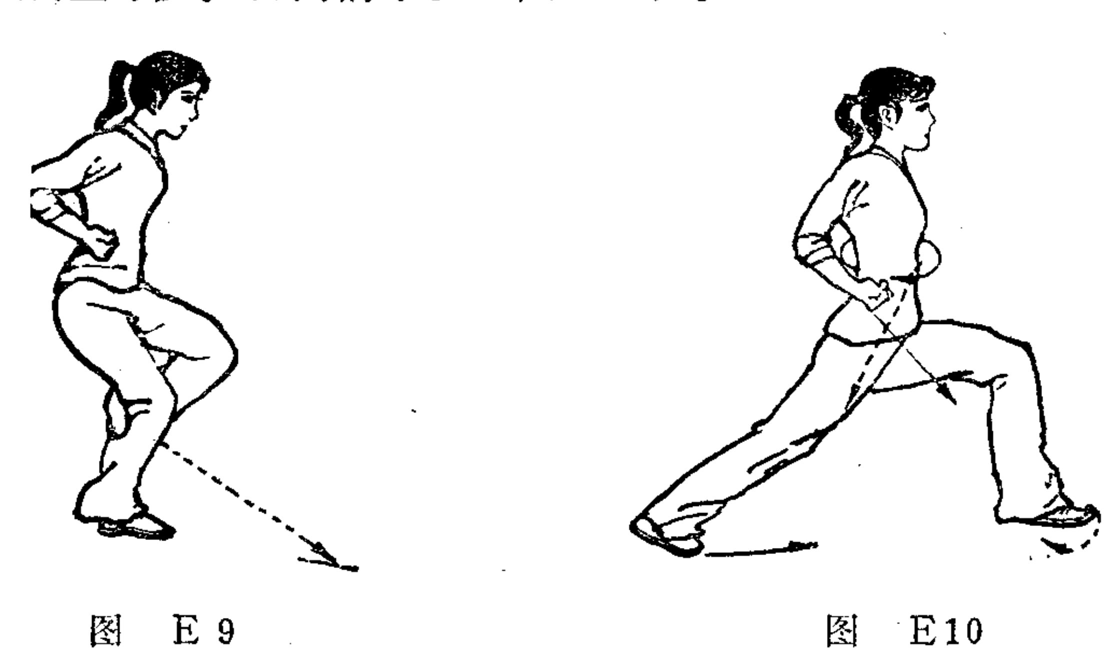


图　E 9　　　　图　E10

要点：跺地与扣腿、上步要协调一致，配合完成。

九、马步下栽拳

体右转，左脚稍里扣，右脚收半步，屈膝成马步。同时，双拳从腰侧向身前斜下交叉直立冲出，右拳在上，左拳在下，拳眼朝上。目视双拳前方（图E11）。

要点：转身与下冲拳要同时完成；冲拳力点在两小臂与拳面上。要松肩、沉肘，防止拱背，撅臀。

十、垫步马步左右双劈拳

1.右脚收至左脚内侧，随即向右侧方迈一步，同时左脚向右侧方跟进一步，双腿屈膝半蹲成马步；收腿的同时，两拳交

叉向上至头上方举起，上步时向两侧直臂弧形劈拳，拳心朝上。目视右拳前方（图E12）。

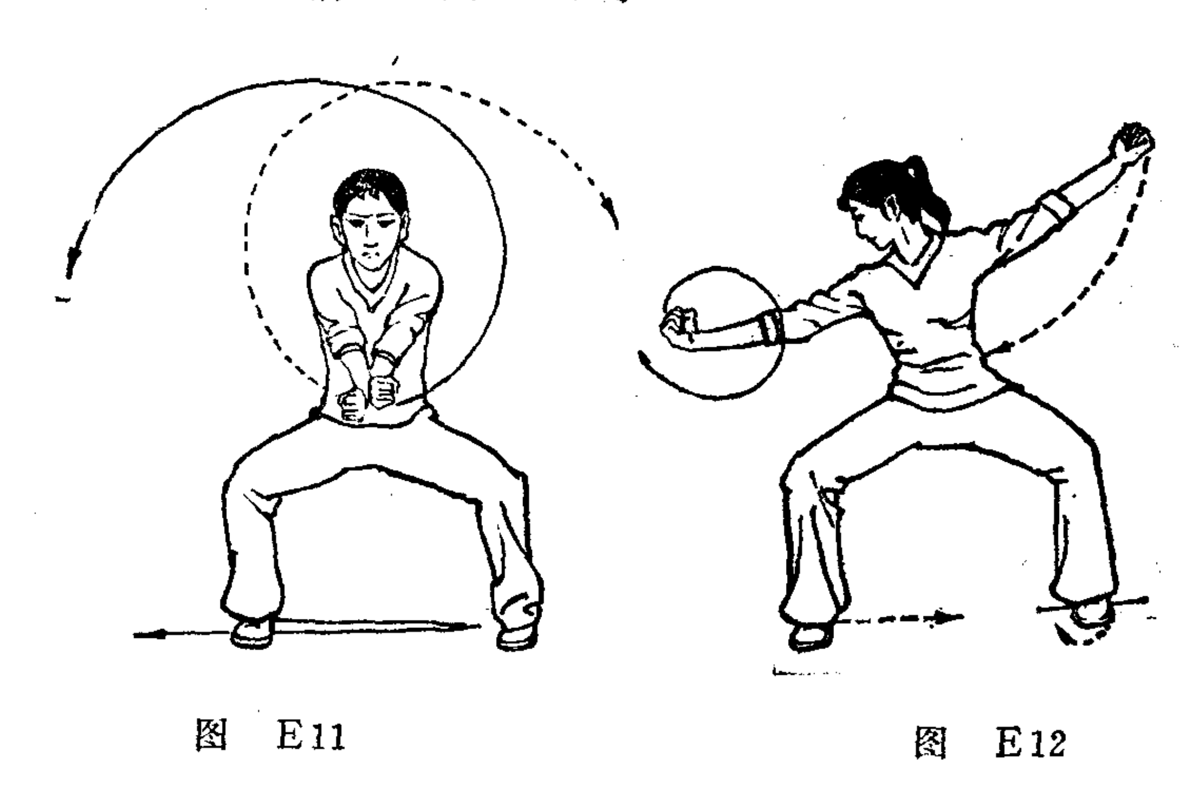


图 E11　　　　图 E12

要点：（1）收腿与举拳同时完成，身体不得上起。（2）上步跟步与左右劈拳要同时完成。（3）右劈拳要偏低，垫步要迅速轻灵；要松肩、沉肘、挺胸、直背、塌腰。

十一、虚步挎肘握拳

体右转，重心后移。右脚后撤半步，左腿屈膝半蹲，脚尖里扣；右脚脚面绷紧，虚点地面成右虚步。同时，右臂屈肘，臂内旋，右拳向右上、向下、向左绕环，拳心朝左，拳眼朝上，眼随右拳；左拳臂内旋向下屈肘，收抱于左腰侧。目视右前方（图E13）。

要点：(1)收步与捞手握拳要同时完成。（2）虚步要求做到收胯、半蹲、裹裆、扣膝，身体重心要落于左腿；虚实要分明。（3）上体必须前倾，要挺胸、直背、塌腰。（4）右肘关节必须曲肘下垂与膝相对，右拳与脚尖相对。

十二、弓步劈拳

右脚向前上半步，重心前移。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳向下向左上绕环、向前捞手握拳，直臂劈拳下砸，拳眼朝上。目视右拳(图E14)。

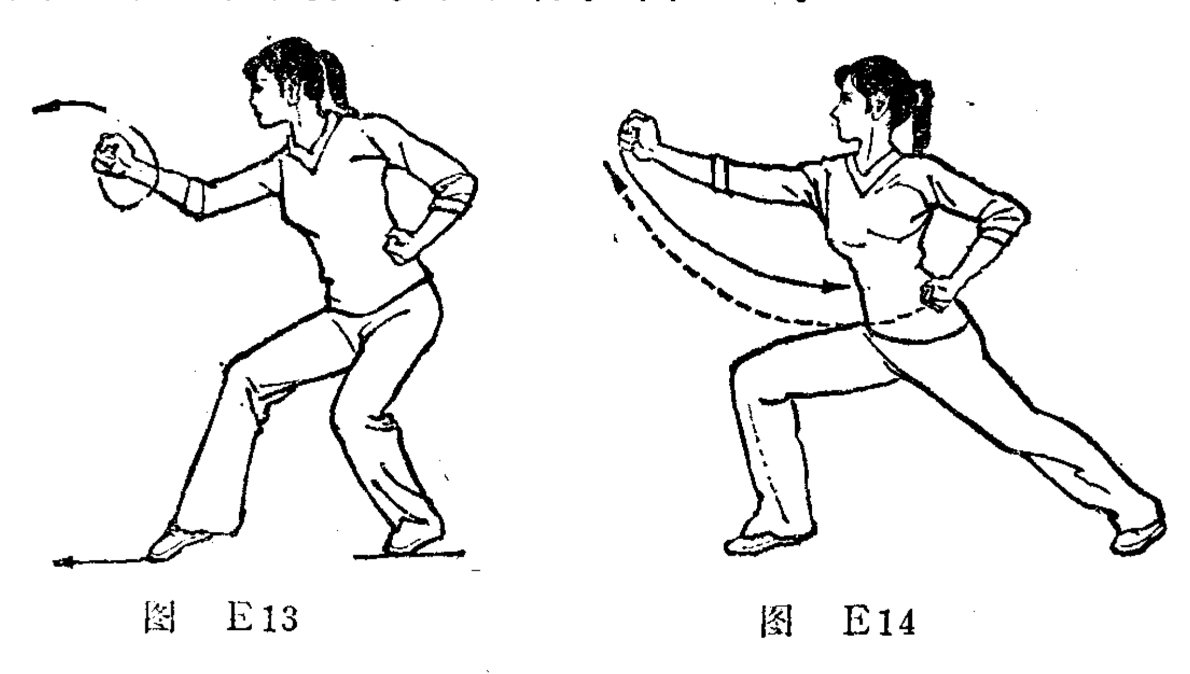


图 E13　　图 E14

要点：(1)弓步必须与劈拳下砸同时完成。(2)右拳绕环不必太大，要小圈缠绕。(3)要挺胸、直背、塌腰；右肩向前牵引，左肩向后伸张，肩要松沉。

十三、弓步冲拳

右臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧；左拳随即从左腰侧向前平直冲出，拳眼朝上。目视左拳前方(图E15)。

要点：(1)左拳向前直冲的同时，右拳旋臂收回。(2)左肩要向前牵引，右肩要向后伸张。

十四、回身虚步上挑拳

体向左转，右脚跟碾地，脚尖里扣，重心后移， 屈膝半蹲；左脚收回半步，脚面绷紧，脚尖点地成左虚步。同时，左拳臂外旋，屈肘向左、向下经胯旁向前上挑拳，拳眼朝上。目视左拳前方(E16)。

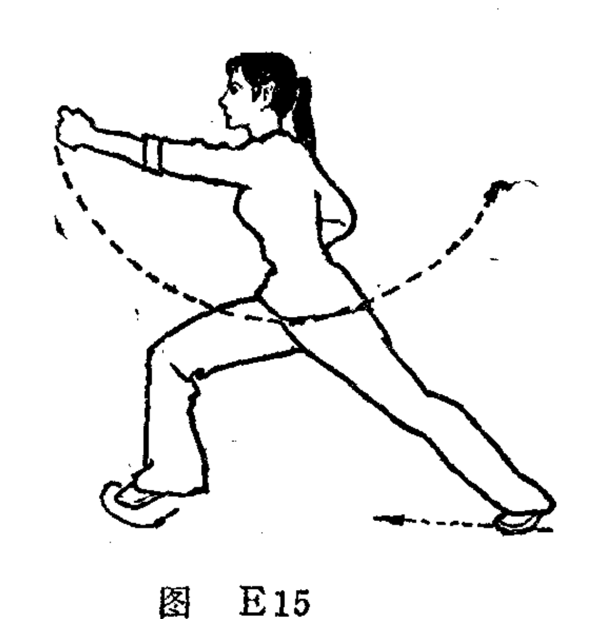


图　E15

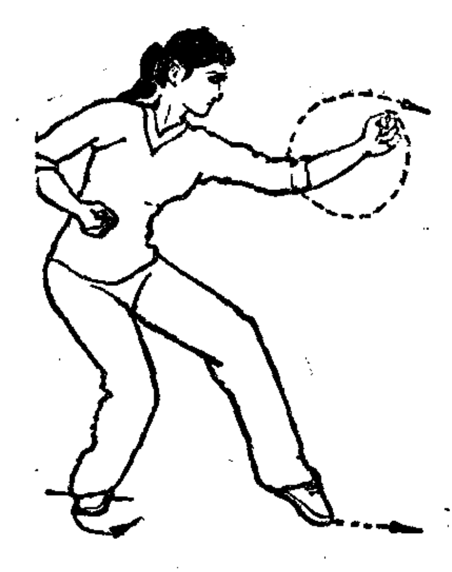


图　E16

要点：（1）回身与收步、挑拳要同时完成。（2）挑拳力点在小臂，屈腕时肘必须下垂。

十五、弓步劈砸拳

左脚向前上半步，重心前移。左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直成左弓步。同时，左拳向下、向右上绕环掳手握拳，向前直臂劈砸拳，拳眼朝上。目视左拳前方（图E 17）。

要点：左拳绕环不必太大，小圈缠绕，掳手抓握拳。



图　E17

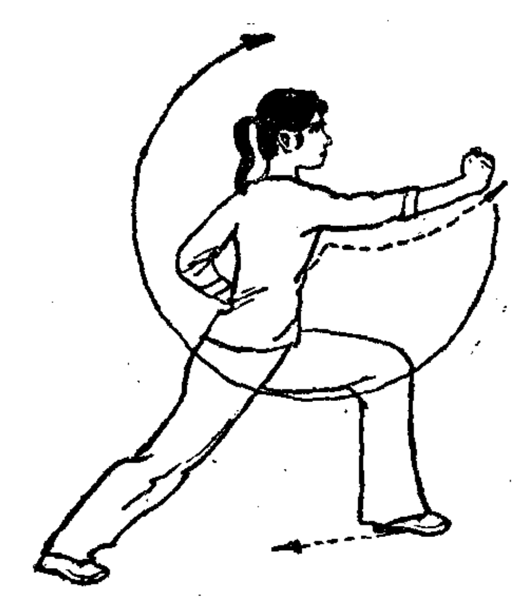


图　E18

十六、弓步冲拳

左臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于左腰侧；右拳随即从右腰侧向前直立冲拳，拳眼朝上。目视右拳前方（图E18）。

十七、虚步托架掌

重心后移，右腿屈膝半蹲成左虚步；左脚撤回半步，脚面绷平，脚尖虚点地面。同时，左拳变掌向右腋下插掌，臂内旋于右臂下方向前直臂穿出，掌指朝上，掌心朝前；右拳随即变掌，臂外旋，掌心朝上抽回经右胯向右后上方，直臂划弧轮摆至头上方反腕，架于头前，眼随右掌，掌心向上，掌指向斜前方于左掌相对成环状。目视前方（图E19）。

要点：（1）体向前探倾，但必须挺胸、直背、塌腰，防止拱背、耸肩。（2）双臂必须保持弧形成环状。

十八、摆拳弓步推拳

1.体右转，重心后移。左脚于体左侧提起，脚面绷紧，脚尖下垂；右腿挺膝伸直，成提膝。双掌同时向上、向右后直臂弧形轮臂握拳，左臂屈肘于右腰前方；右臂伸直于右后（图E20）。



图 E19

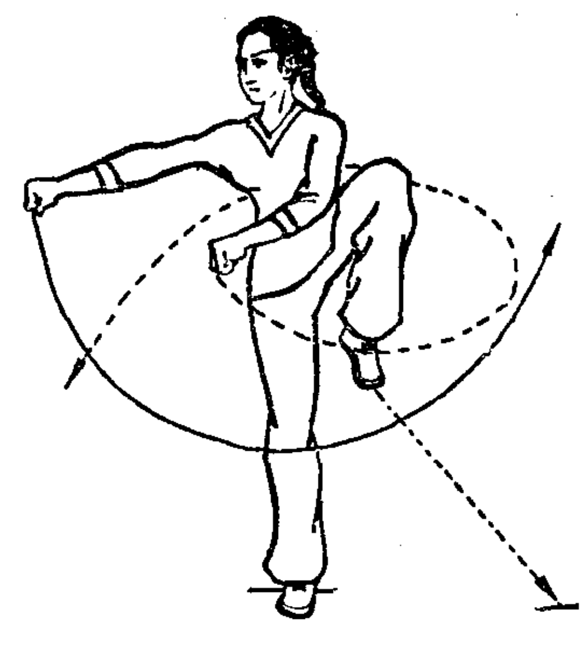


图 E20

2.上势不停。左脚向前落步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，体向左转，左拳随即直臂向下，经体前向左下划弧轮向左右方反臂推出，拳心朝上，拳眼朝右；右拳臂内旋，直臂弧形向下、向前推出，拳心朝上，拳眼朝右。目视前方（图E21）。

要点：弓步推掌必须同时完成。直臂划弧轮摆拳与提膝转腰要协调一致。右肩要向前牵引，左肩向后伸张。

十九、虚步探龙爪

重心后移，右腿屈膝半蹲；左腿撤回半步，脚面绷平，脚尖点地成左虚步。同时，右拳变掌随体右转，臂内旋掌心朝下，屈肘向左上、向前、向右后划弧，臂外旋，五指撮拢屈腕变反勾手，勾夹朝上；左拳变掌，掌心朝后，臂内旋随体右转，经腹前向右上、绕右肩向左前方探出，虎口朝前，掌心朝斜下。目视前方（图E22）。

要点：（1）摆掌与转身要协调一致，虚步与探爪要同时完成。（2）左掌向前划弧不得高于头，肘关节要贴靠在胸前。（3）右勾手要尽量上抬，右肩要向后伸张；右臂要贴靠身体，

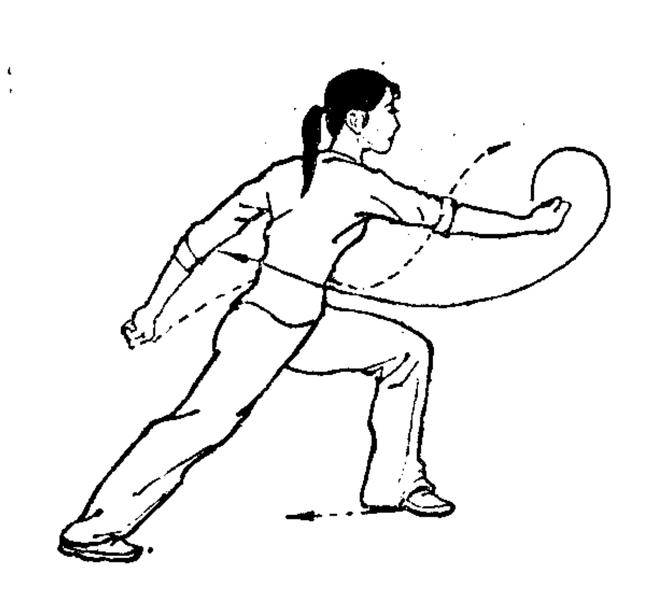


图　E21



图　E22

左肩要松沉。

二十、前蹬脚

重心前移，左腿屈膝支撑；右脚屈膝抬起，脚尖勾紧朝上，小腿用力向前蹬踢，目视右脚前方（图E23）。



图 23

要点：右脚向前方蹬出不过腰，要快速有力，蹬脚必须脚跟用力，脚尖勾紧，上身不要歪斜。

二十一、震脚歇步下劈拳

右脚向前踩地落步，重心前移，右脚掌着地里扣；左脚随即向前上步，体左转，脚尖外展，左大腿压于右大腿之上，两腿屈膝下蹲成歇步。同时，右勾手握拳，臂外旋，从后向上直臂划弧向前下方劈拳，拳心朝外，拳眼朝右，落于右膝旁；左手屈肘收于右腋前，屈腕使掌心朝右，掌指朝上。目视右拳前方（图E24）。

要点：（1）转体下蹲与劈拳收掌要同时完成。（2）歇步两腿必须叠拢，臀部必须靠近右脚跟，坐于小腿之上，左大腿必须压于右大腿，使右膝突出于左腿下面。（3）右拳向下牵引，

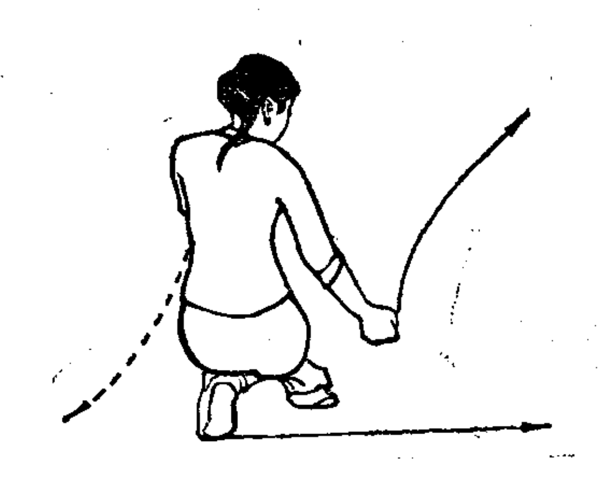



图 E24

右肩须防耸肩，体要右转，要向左拧腰、挺胸、塌腰。

二十二、弓步上挑拳

右脚向前上步，重心前移，体微右转，屈膝半蹲，左脚挺膝伸直成右弓步。同时，右拳向上方直臂上挑举，拳眼朝上；左掌握拳，直臂向左后下摆，拳眼朝下。目视右拳（图E25）。

要点：（1）挑拳与弓步同时完成，要从右肩臂向斜上挑。（2）右拳高于头，左拳斜摆至胯；上身要挺胸、直背、塌腰。

二十三、虚步握拳屈肘

重心后移，左脚屈膝半蹲；右脚撤回半步，脚面绷平，脚

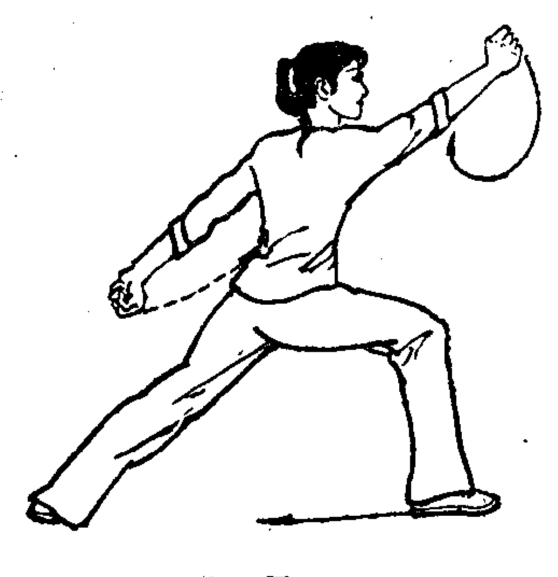


图 E25

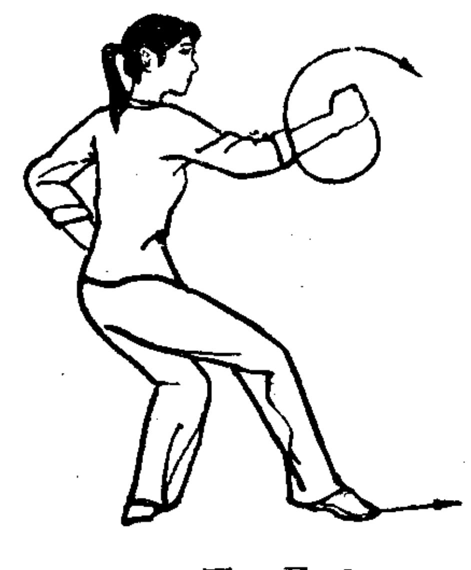


图 E26

尖点地成右虚步。同时，右拳变掌向下、向右、向左上划弧，屈肘搂手握拳，拳眼朝上，拳面朝前；左拳臂外旋屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上。目视右拳前方（图E26）。

要点：与上相同。

二十四、弓步劈砸拳

右脚向前迈半步，重心前移，右脚屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳臂内旋，肘向下、向上、向前绕环直臂砸劈拳，拳心朝左，拳眼朝上。目视右拳前方（图E27）。

要点：与上相同。

二十五、弓步冲拳

上势不变。右臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧；左拳随即从左腰向前平直立冲拳，拳眼朝上。目视前方（图E28）。

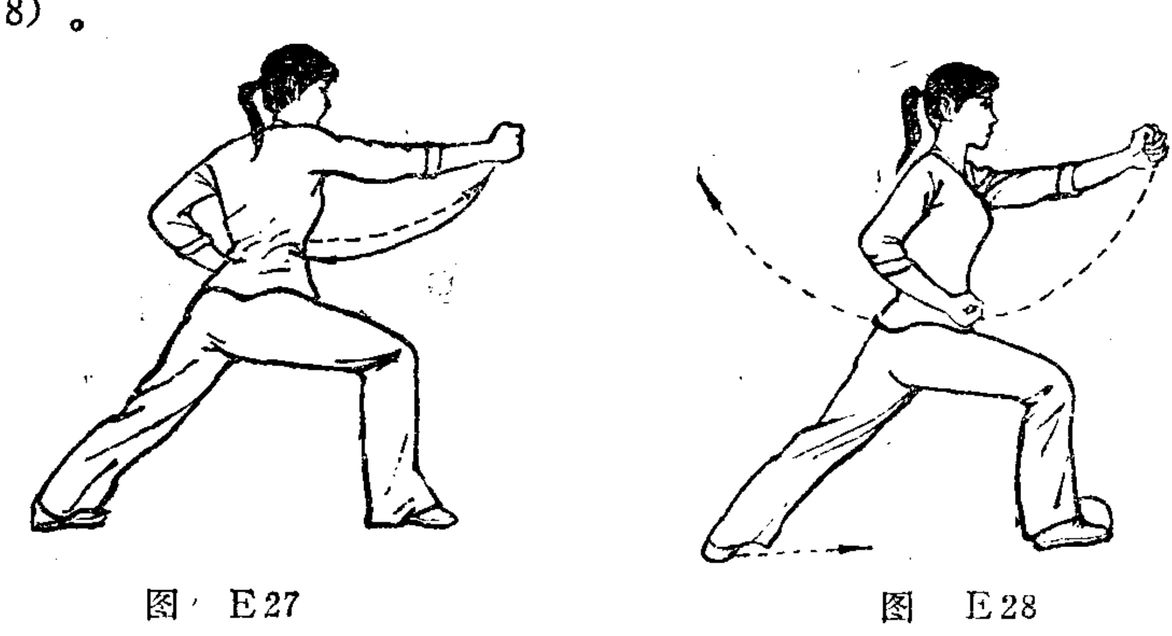


图 E27　　图 E28

要点：与第十三势动作要求相同。

第　二　段

一、回身虚步挑拳

体向左转，右脚碾地，屈膝半蹲；左脚收回半步，脚面绷

平，脚尖虚点地面成左虚步。同时，左拳左臂外旋，屈肘向下、向右经左胯旁向前上挑拳，拳眼朝上。目视前方（图E29）。

要点：（1）回身挑拳于虚步要协调一致，同时完成。（2）挑拳力点要向上但必须屈腕，肘要下垂。

二、扣腿砸拳

右脚收于左腿膝弯处，脚夹扣住左腿膝弯处；左腿屈膝半蹲成扣腿。同时，右拳向右后、向上直臂弧形至头上方，臂内旋屈肘向前于左掌心砸拳，拳心朝上；左拳臂外旋向下迎击右掌面，掌心朝上。目视右拳（图E30）。



图 E29



图 E30

要点：（1）扣腿下砸拳要同时完成。（2）右腿要扣紧左膝弯处，右小臂要贴靠右腿面。（3）砸拳要快速有力、响亮，上身前倾、挺胸、塌腰，肩要松沉，肘贴靠胸前，须防止臂部撅起。

三、弓步顶肘

右脚向前上步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳翻腕，拳心朝下，屈肘向前上顶肘；左掌翻

腕，掌指朝上，掌心顶于右拳面，随右肘向侧前顶出。左手在右肩旁，目视右前方（图E31）。

要点：（1）上述动作要协调一致同时完成。（2）左肘贴靠左胸前，右掌贴靠右肩处。右小臂与大臂要贴紧。（3）要挺胸、直背、塌腰，松肩下沉，防止松肩拱背。

四、上步左右勾手上冲拳

1.右脚向前上半步，屈膝半蹲；左脚跟进半步，挺膝伸直成右弓步。同时，左掌变拳屈肘向上冲拳，拳背朝前，虎口朝左；右拳臂外旋，拳心朝上，收抱于右腰侧。目视左拳前方（图E32）。

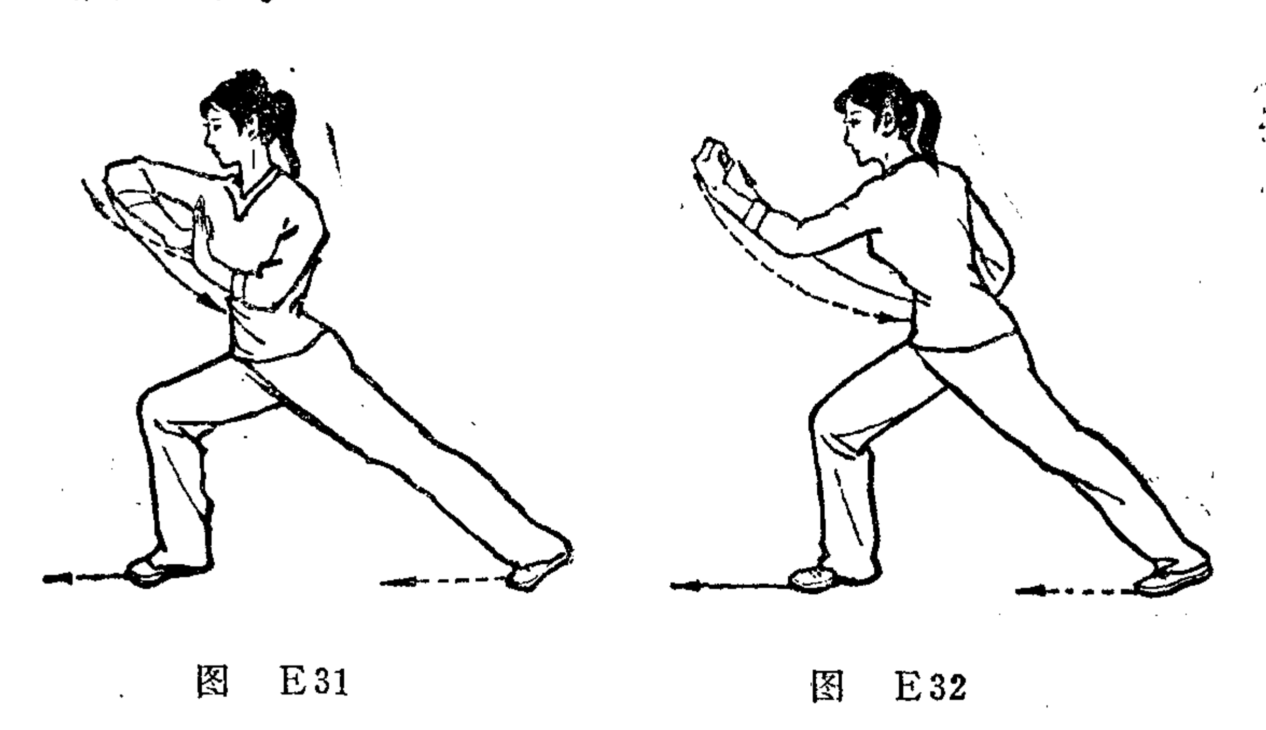


图 E31　　图 E32

2.右脚向前上半步，屈膝半蹲；左脚前跟半步，挺膝伸直成右弓步。同时，右拳从右腰侧，屈肘向上冲拳，拳面朝前，虎口朝右；左拳收抱于左腰侧。眼视右拳前方（图E33）。

要点：（1）上步与跟步是一脚刚着地后，脚即跟上，动作要连贯、协调，后脚尖要里扣。（2）冲拳要屈肘下垂，高不过头；要松肩沉肘、扣腕、挺胸、直背、塌腰、胯下沉。

五、插掌轮臂歇步亮掌

重心后移，右脚向后撤步，落于左腿后侧，脚掌着地与左腿交叠，屈膝全蹲；左大腿压于右大腿之上，左脚尖外撇成歇步。同时，右拳变掌体右转，臂内旋，使掌心朝下，从右侧下经身前，向左、向上直臂绕环划弧；右臂外旋向侧上方直臂划弧，屈肘反臂向下、向身后斜上举，五指撮拢成勾手，勾尖朝上。右臂继续上举，经头上方臂内旋，向右侧下方直摆绕环，在腹前于左掌心穿出，反掌横架于头顶上方，掌指朝左，掌心朝前。眼向左侧前方平视（图E 34）。

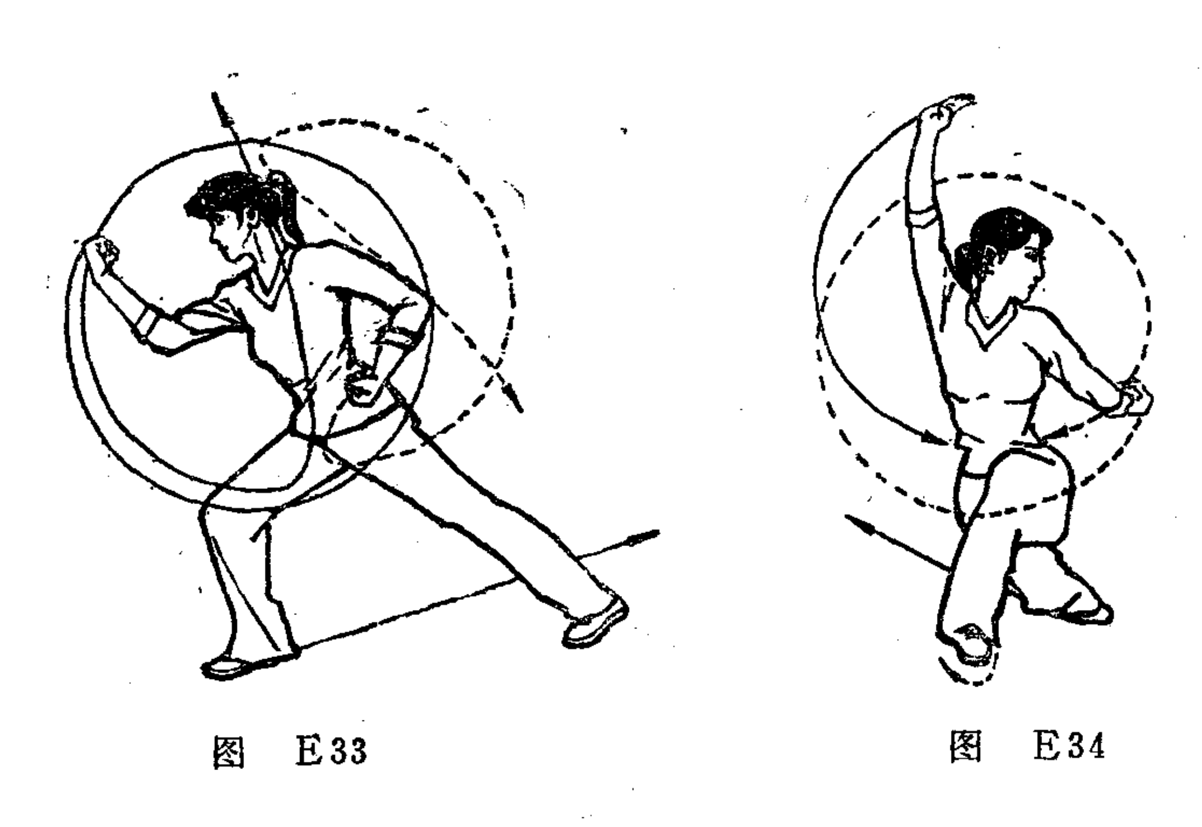


图　E33　　　　图　E34

要点：(1)歇步亮掌，必须要同时完成。(2）左右直臂轮摆划弧，必须要连贯协调，不得停止中断。肩、臂、肘要松顺协调，左肩要向后伸张，右肩要向上牵引。

六、转身分掌抱膝右铲腿

体右转，左脚屈膝支撑，右腿屈膝抬起，向前斜下方铲踢，右脚尖勾紧，外撇，脚掌横于身前，成下铲腿。同时，转身

时左勾手变掌，向下经身前向右向上、经头上方，向左、向下直臂绕环，屈肘收抱于左腰侧；右掌向右侧直臂划弧握拳收抱于右腰侧。目视右脚前方（图E35）。

要点：右脚横向斜前方，外侧用力向前铲踢，要快速有力，必须要全脚掌用力，上身不要歪斜。要挺胸、直背、塌腰、松肩，双肘要贴靠两肋，铲腿不得高于膝盖。

七、震脚转身马步下冲拳

1.右脚收回，在左脚内侧落地跺脚；左脚随即向前上步，脚尖向前。体右转，两脚碾地，两腿屈膝半蹲成马步。同时，两拳从左右腰侧向前交叉直立斜下冲出，右拳在上，左拳在下，拳眼朝上。目视双拳前方（图E36）。

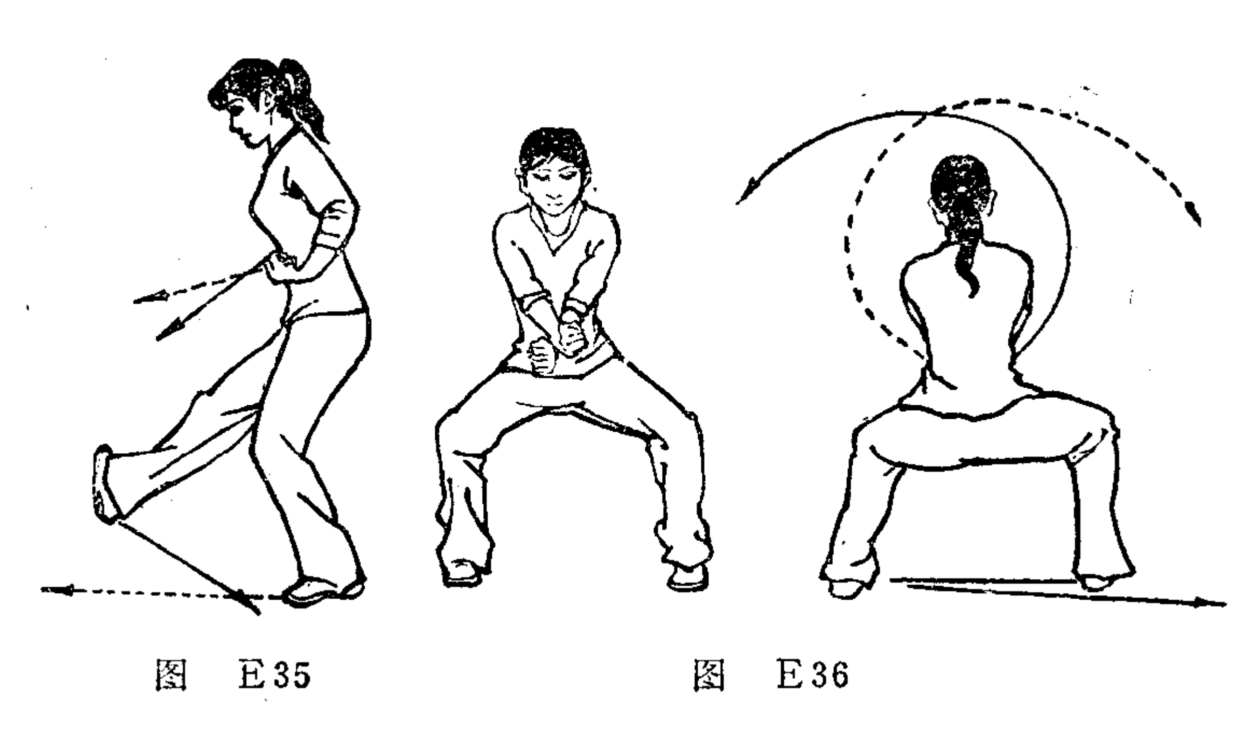


图 E35　　　　图 E36

要点：（1）右脚震脚的同时，左脚上步。（2）转身马步与下冲拳要同时完成。

八、垫步马步左右劈拳

右脚收至左脚内侧，随即向右侧方迈步；右脚随即向右侧方跟进一步成马步。同时，两拳向上举起，臂内旋向两侧直臂

平劈拳，拳心朝上，左拳高于肩，右拳屈肘。目视右拳（图E 37）。

要点：与第十动势要点相同。

九、丁步左撩拳

1.左脚收至右脚内侧，脚尖虚点地面；左拳向上直臂弧形摆至头上方，屈肘向右肩前下落，拳眼朝左，拳面朝上；右拳拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧。目视左拳前方（图E 38）。

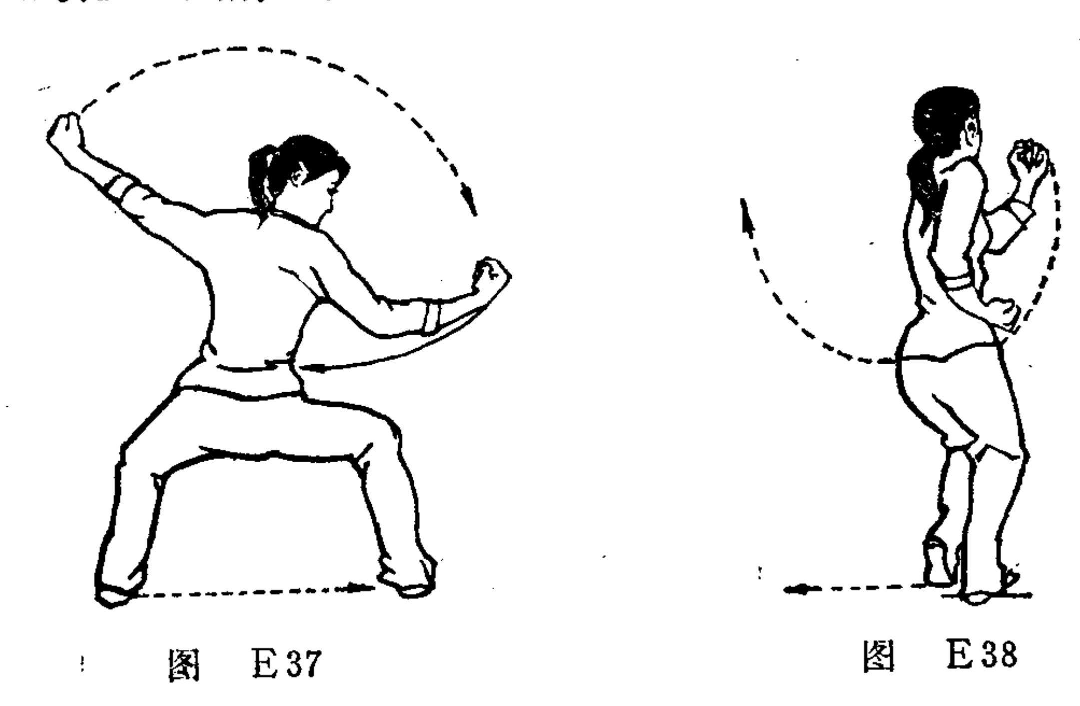


图 E 37　　　　图 E 38

2.上动不停，左脚上步，右脚向左脚内侧击碰。同时，左拳从下方经腹前，向左上侧撩带，拳眼朝上，拳心朝右（图E 39）。

要点：（1）上述两个动作必须连贯不断，协调一致。腰要随左拳转动，必须和拳配合协调。要挺胸、塌腰、直背，身体要侧倾。

十、击步换跳步提膝下冲拳

上动不停。右脚蹬地，向左脚内侧击碰，左脚向前上步；右腿稍起落步时，左脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下

垂，右腿挺膝伸直成提膝。同时，左拳臂内旋，横架头上方，拳心朝上，拳眼朝前；右拳臂内旋，随即向前斜下直立冲拳，拳心朝前，拳眼朝上。目视右拳前方（图E40）。

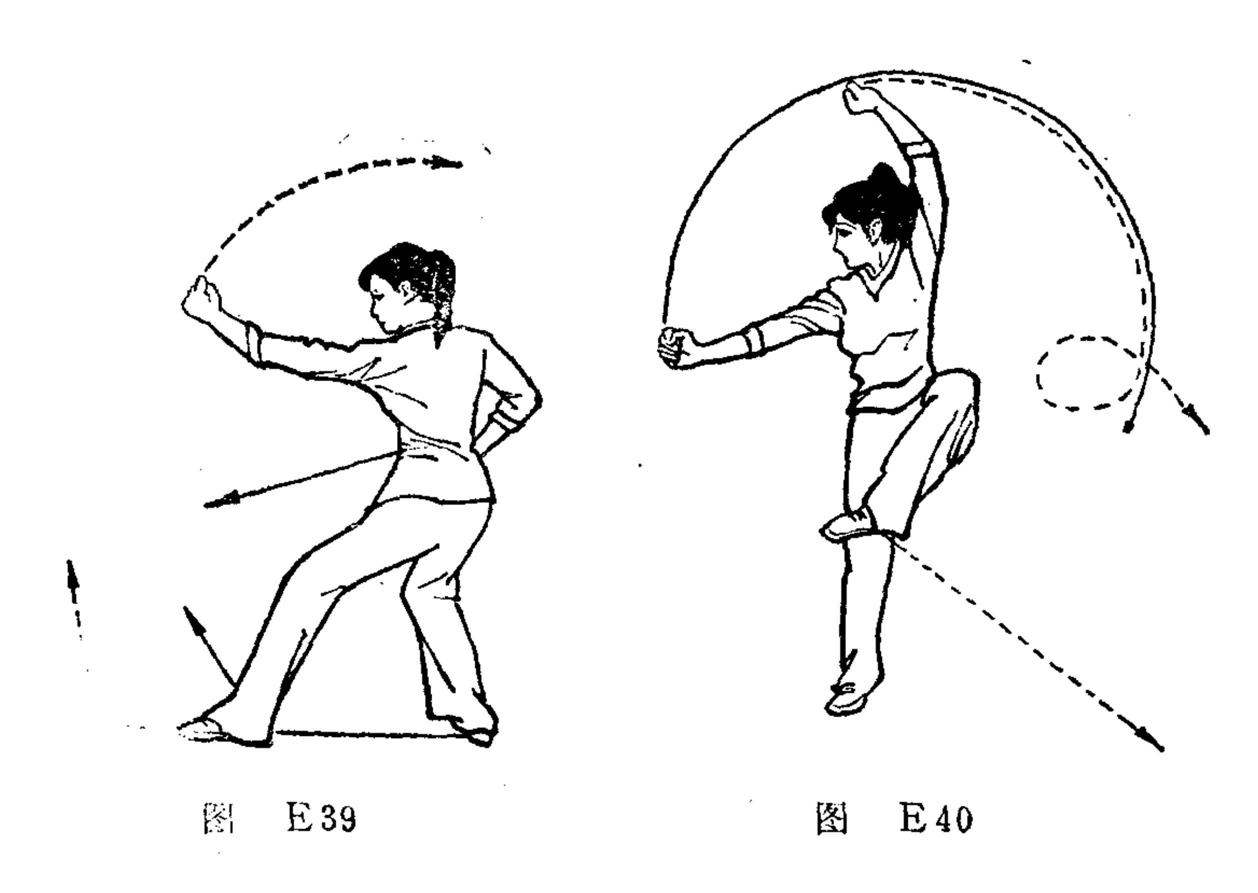


图 E39　　　　图 E40

要点：(1) 击步必须连贯不断，要协调一致。(2) 换跳步时，左腿上抬与横架冲拳要同时完成。(3) 右肩向侧前牵引，左肩向左侧伸张，松肩、挺胸、直背；上体要向右侧倾斜。

十一、回身半仆步套劈拳

左脚向左侧落步，重心前移，体向左转。左脚屈膝平铺地面，脚尖里扣；右脚屈膝半蹲，脚尖外撇成左半仆步。同时，右拳向左侧臂外旋，拳心朝上，从右侧向上，经头上方向左侧直臂弧形屈肘下压拳，压至左肘下方收于胸前，拳心朝下；左拳向左侧下方直臂划弧于身前，拳心朝下，屈肘在腹前于右拳交错（左拳在里，右拳在外）；向左侧前方反臂劈拳；左手以左肘为轴，盖劈，拳心朝上。目视左拳前方（图E41）。

要点：（1）左拳必须在右拳里而反臂向外劈；两肩要放松，不要僵肩。（2）仆腿时必须要全蹲，切胯、拧腰；劈拳时，体要侧前探，要挺胸、塌腰，防止撅臀、拱背、掀脚、拔背。

十二、回身弓步劈拳

体右转，重心前移。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，脚尖里扣成右弓步。同时，右拳从左拳下方，向上经头上方直臂划弧，向右侧上劈拳，拳心朝上，眼随右拳转动；左拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上。目视右拳前方（图E 42）。

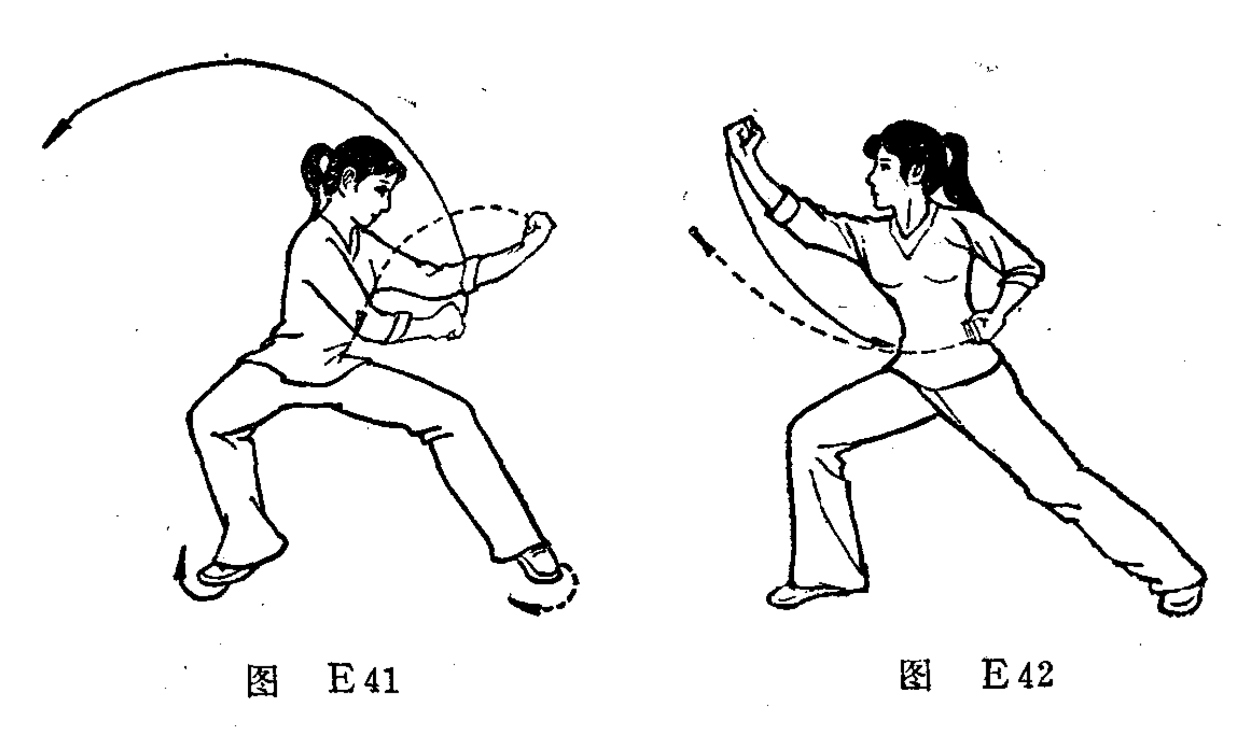


图 E 41　　图 E 42

要点：（1）回身劈拳与弓步必须同时完成。（2）左拳抱腰必须和右拳交错后收回。（3）右肩必须向斜上牵引，左肩向左侧后伸张。挺胸、直背、塌腰、拧胯。

十三、弓步推掌、提膝推掌

1.右拳屈肘收于右腰侧，拳心朝上；左拳变掌从左腰侧向前平直立推，掌指朝上，小拇指一侧朝前。目视左掌前方（图E 43）。

2.左腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；右腿挺膝伸直成提膝。同时，右拳变掌从右腰侧向前平直立推，掌指朝上，小拇指一侧朝前；左掌屈肘收于右腋旁，掌心朝右，掌指朝上。目视右掌（图E44）。

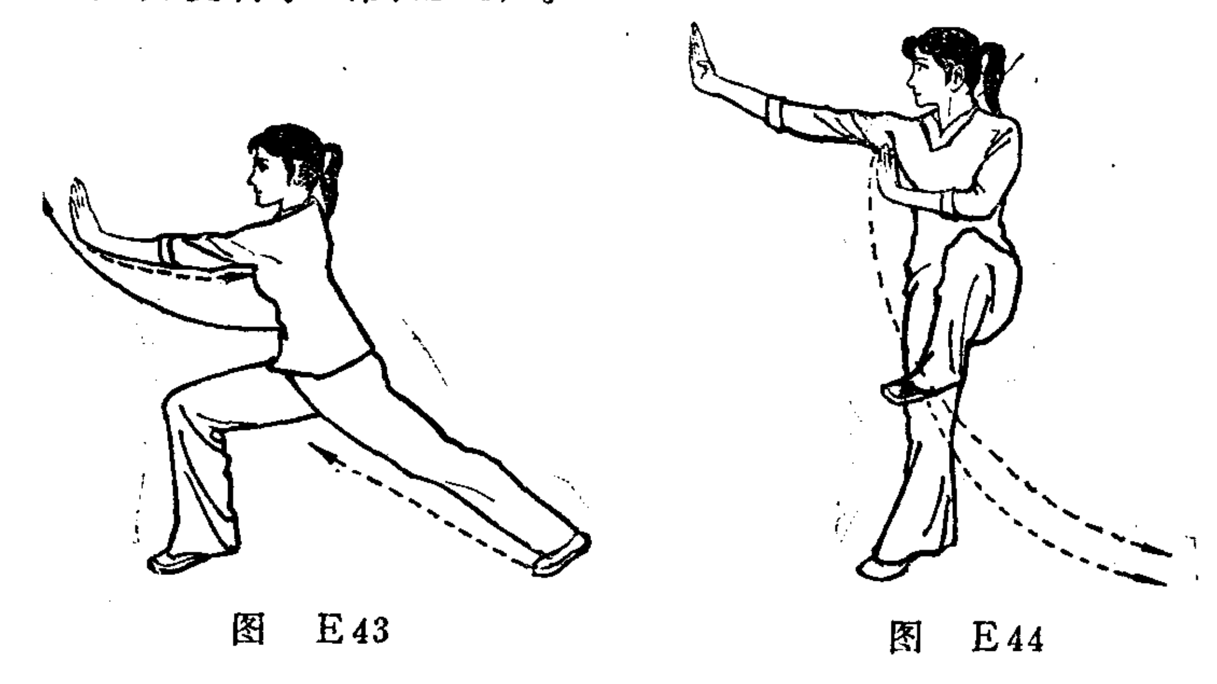


图 E43　　图 E44

要点：（1）收掌与出掌，提膝必须要同时完成。（2）推掌时臂要伸直，松肩屈腕，推掌要向前牵引，掌指要向外展。

第 三 段

一、仆腿插掌

右腿屈膝半蹲，脚尖外展，左脚向左侧落步，挺膝平铺地面，脚尖里扣；上体向左腿探倾成仆步。同时，左掌向下经腹前向左脚处伸插，拇指朝上，掌指朝前；右掌形不变，向右侧斜上举。目视左掌前方(图E45)。

要点：（1）仆腿时要与插掌同时完成。（2）仆步时上体要向前探倾要防止撅臀，拱背、掀脚拔跟。

二、上步腾空飞脚

1.重心前移，上身前起。左腿屈膝，右腿向左腿前方上

步，左脚掌点地站立。同时，右掌臂内旋从身后直臂下落；左掌随即从身前直臂向头前上方摆起，掌心朝前，掌指朝左。眼视左掌(图E46)。

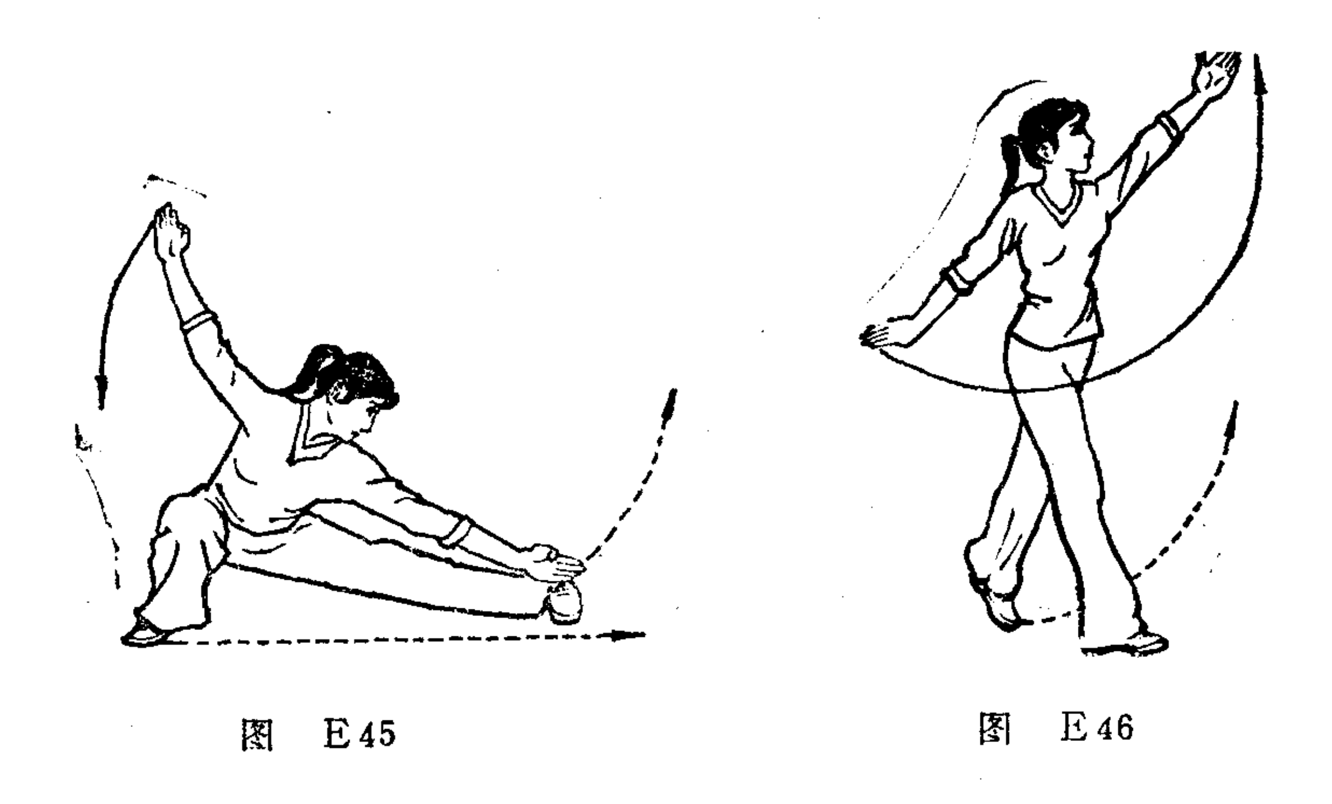


图 E45　　图 E46

2.体左转，左脚提膝摆起；右腿挺膝伸直成提膝。同时，右掌向前向上直臂划右弧手背；于左掌心在脸前相击，目视前方(图E47)。

3.上动不停，右脚蹬地起跳，身体腾空，右脚脚背绷直，向前踢起。同时，右掌掌心朝下于脸前方迎击右脚背；左手经头上方于右侧分掌，掌心朝下，掌指朝左。目视前方(图E48)。

要点：(1) 上述动作必须连贯起来做，不要迟缓和中断。(2) 腾空飞脚腿的高度要到肩，跳的要求要高，击响要准确响亮。

三、提膝平托掌

左腿落地挺膝伸直站立，右腿屈膝上提，脚面绷平，脚尖下垂。同时，左臂外旋向前划弧平举，掌心朝上，掌指朝前；



图 E47



图 E48

右掌握拳屈肘落于左肩旁，拳心朝左，拳眼朝上。目视前方（图E49）。

要点：（1）左腿落地，右腿随即屈膝上提平托掌，必须同时完成。要挺胸、直背、塌腰、收胯、挺膝、扣裆。

四、马步开弓势

右脚落步，脚尖向前，体左转；两脚碾地，双腿屈膝半蹲



图 E49

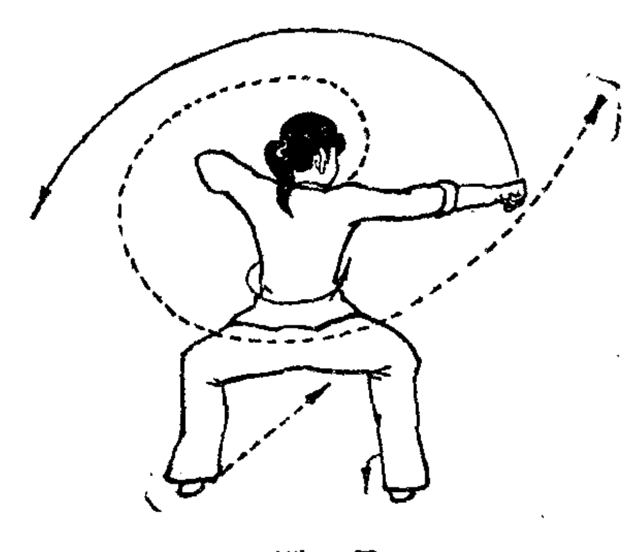


图 E50

成马步。同时，右拳于左掌上方向右侧平直冲拳，拳心朝下，拳面朝前；左掌握拳臂内旋，屈肘后抽顶肘，左拳在左肩旁，拳心朝下。眼视右侧前方(图E50)。

要点：(1) 转身冲拳与马步顶肘要同时完成。(2) 双肩向后伸张，肩要松沉，右拳臂要伸直；左拳屈肘，小臂贴靠大臂，左拳在肩旁；左肘高于肩平。(3) 两脚尖向前，扣裆、展膝、挺胸、直背、塌腰。

五、轮臂提膝盖拳，仆步下势穿勾手

1.左腿于身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂，右腿挺膝伸直成提膝。同时，体左转，右臂外旋，拳背朝下，在内旋向上经头上方直臂弧形轮摆，屈肘盖于左膝旁；左臂向左侧反盖劈拳，拳背朝下，从前向下、向左后、向上直臂弧形于左侧上举，拳心朝上，拳眼朝左。目视右拳前方(图E51)。

2.体右转，左腿向左侧落步，挺膝伸直平铺地面，脚尖里扣，右腿屈膝全蹲，脚尖外展成左仆步。同时，右拳继续向



图 E51



图 E52

下，向右后划弧，臂内旋，五指撮拢成反勾手。勾尖朝上；左拳向上摆至左肩处，屈肘于身前反臂斜下轮摆，五指撮拢成反勾手，勾尖朝上，接近左脚旁，上身向左腿处探倾，目视左勾手前方(图E52)。

要点：（1）上面两个动作必须连贯协调同时完成。（2）轮臂劈盖必须随着腰的转动而连贯，中间不得停顿，僵硬。（3）肩要松顺，肘、臂轮摆要贴身。

六、虚步胯肘

重心后移，左脚撤回半步，上身前起；左腿屈膝，脚尖点地，脚面绷平，右腿屈膝半蹲成左虚步。同时，右勾手臂外旋，握拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左勾手臂外旋，向右上划弧，屈肘握拳，拳心朝右，拳眼朝上。目视左前方（图E 53）。

要点：与上相同。

七、震脚马步架冲拳

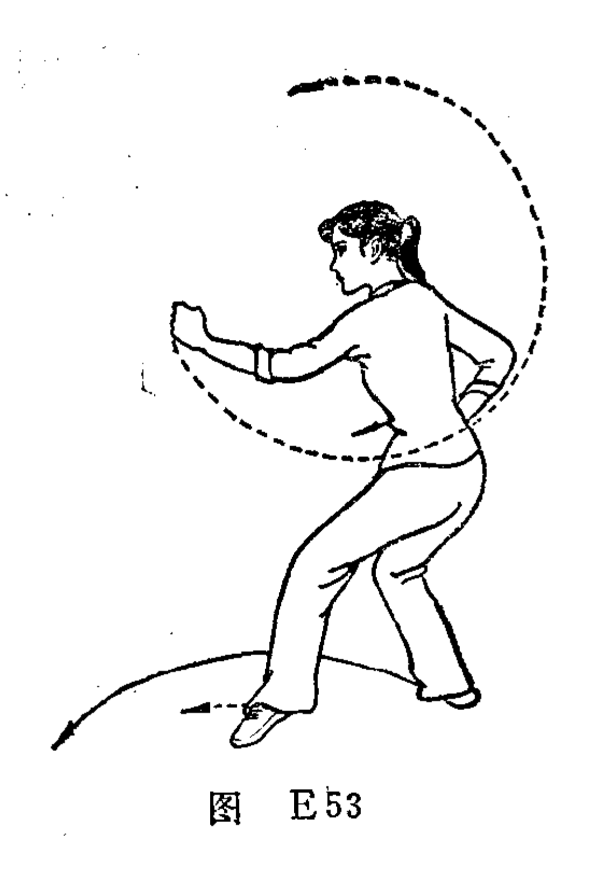


图 E53



图 E54

提左脚向前落步跺地，脚尖向外展；右脚随即向前上一步，脚尖向前。体左转，双腿屈膝半蹲，两脚脚尖向前成马步。同时，左拳臂外旋向下、向左侧后、向上直臂弧形，横架于头上方，拳心朝上，拳眼朝前；右拳臂内旋，向前平直立冲拳，与肩平，拳心朝左，拳眼朝上。目视前方(图E54)。

要点：(1) 震脚上步与转身要同时完成。(2) 右拳随肩向前牵引，左肩必须向上伸张、挺胸、直背、塌腰、松肩、防止拱背、撅臀。

八、提膝推掌

右腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂，左腿挺膝伸直成提膝。同时，左拳变掌，向前平直推出，掌心朝右，掌指朝上；右拳变掌臂外旋，收抱于右腰侧，掌心向上，掌指朝前。目视前方(图E55)。

要点：提膝与推掌必须要同时完成。推出的掌要求直臂屈腕，左肩向前牵引，右肩向后伸张，拧腰挺胸、直臂。

九、摆掌仆步勾手

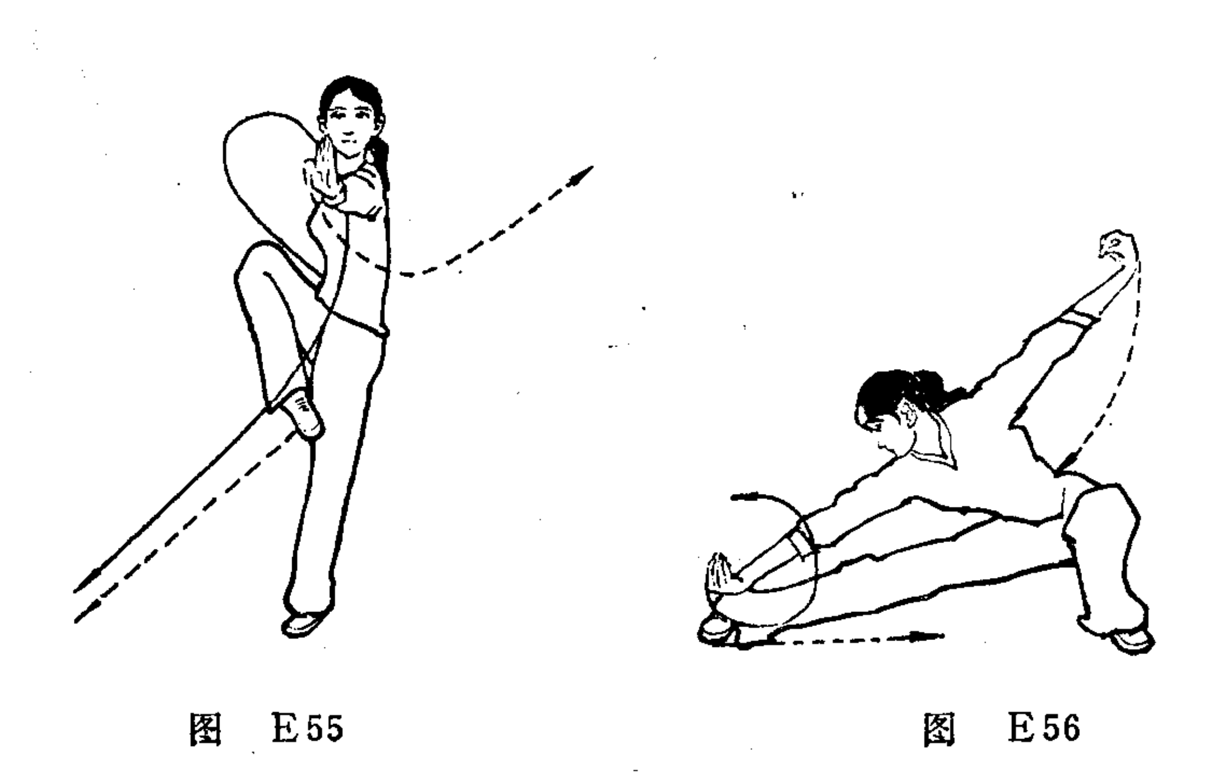


图 E55　　图 E56

右腿向右侧落步，挺膝伸直，平铺地面，脚尖里扣；左脚屈膝全蹲成右仆步。体右转，左掌向下经身前搂带，屈肘反臂，向左侧后上举，五指撮拢成勾手，勾尖朝上；右手向后向上轮摆于右肩处，屈肘向前，反臂穿插，五指撮拢成勾手，勾尖朝上贴靠右腿，上身向右侧摆倾，目视右勾手前方(图E 56)。

要点：与上相同。

十、虚步膀肘

重心后移，体前起右转。右腿撤回半步，脚面绷平，脚尖点地，左腿屈膝半蹲成右虚步。同时，左臂外旋握拳，屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右臂外旋，屈肘向左上绕环握拳，拳心朝左，拳眼向上。目视右前方(图E 57)。

要点：与上相同。

十一、震脚马步架冲拳

右脚向前落步跺地，脚尖外展；左脚随即前迈一步；体右转，两腿屈膝半蹲，脚尖向前成马步。同时，右臂外旋向下，

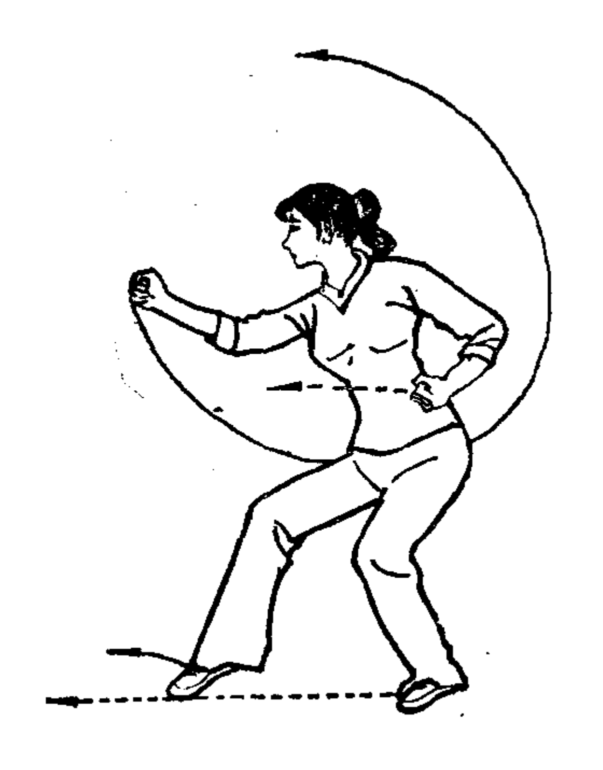


图 E 57

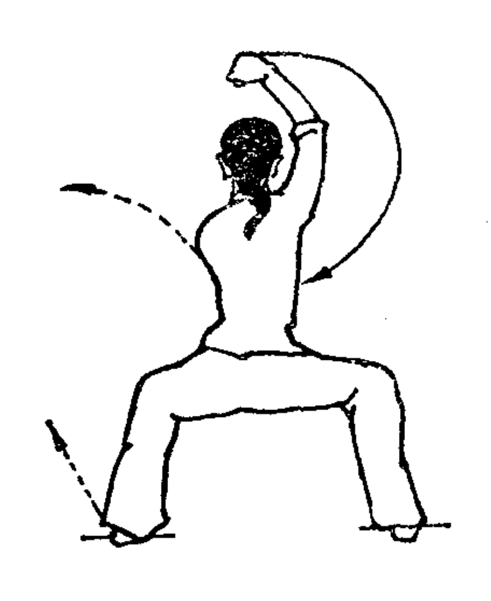


图 E 58

经右侧向上直臂弧形，横架于头上方，拳心朝前，拳眼朝下；左拳内旋向前平直立冲，拳眼朝上。目视左拳(图E58)。

要点：与前相同。

十二、上步掳手弓步劈拳

1.左脚迈步，向右斜方屈膝，迈步脚尖外展。左拳变掌，曲肘向左前方划弧掳手，虎口朝上；右拳臂内旋，向右下方直臂弧形收抱于右腰侧，拳心朝上。目视左前方(图E59)。

2.上动不停，右脚向左脚前方上步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳从右后向上，经头上方直臂划弧轮摆劈拳，拳心朝左，拳眼朝上；左掌臂外旋接于右小臂，力达拳轮。目视前方(图E60)。

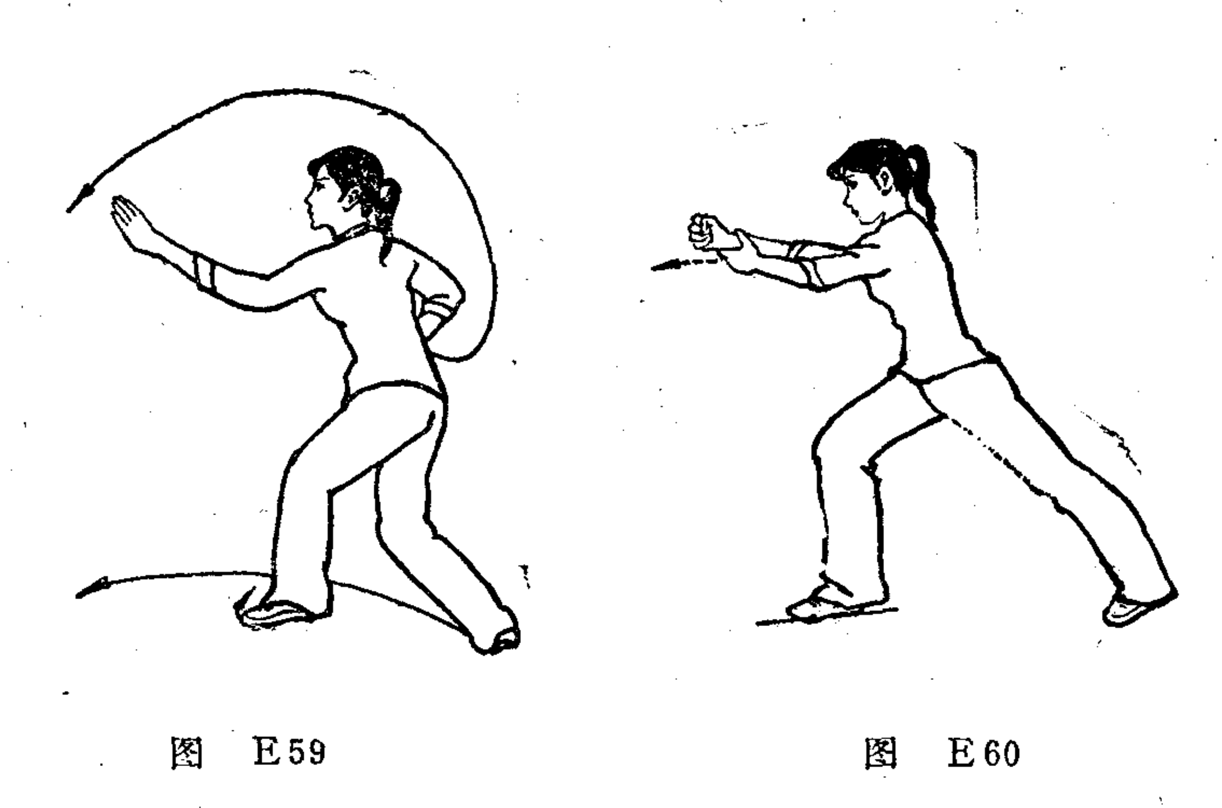


图　E59　　　　图　E60

要点：(1) 掳手与上步同时完成，劈拳与弓步同时完成。(2) 掳手要求屈肘扣腕，拇指要求张开内扣。

十三、弓步左推右穿掌

1.左掌于右拳上方向前直推出，掌指朝上，小指一侧朝

前；右拳变掌，臂外旋于左掌下方，屈肘收于左肩前，掌心朝上。目视前方(图E 61)。

2.右掌于左肩前，向前直穿，掌心朝上；左掌在右掌下方，屈肘收于右腋下，掌心朝上。目视右掌前方(图E 62)。

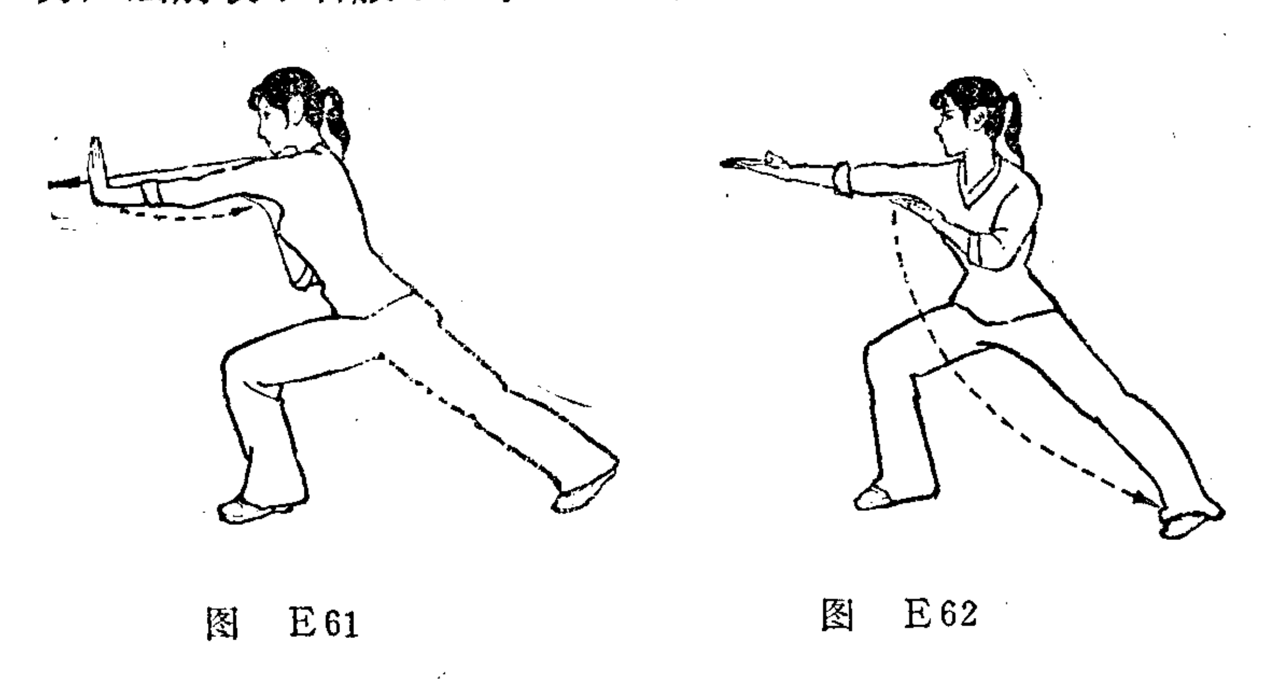


图 E 61　　　图 E 62

要点：(1) 以上动作要连贯起来做。(2) 穿掌时掌指向前，力达指尖。要挺胸、直背、塌腰。

十四、回身仆步插掌

体左转，右腿屈膝全蹲；左腿挺膝平铺地面，脚尖里扣成左仆步。同时，左掌从右腋下直臂下沉，向左脚处插掌，拇指朝上，掌指朝前；右拳臂内旋，向上斜举，掌心朝前，虎口朝上。目视左掌前方(图E 63)。

要点：(1) 仆腿要于插掌同时完成，向前插掌时，上身要尽量向前探伸，防止撅臀、拱背、掀脚、拔跟。(2) 两肩要松，不要僵肩，左肩向下牵引，右肩向后伸张，挺胸、直背，腰要向侧拧。

十五、并步架冲拳

左腿屈膝，重心前移；右腿伸直，上体前起左转，右脚向

左脚内侧上步，两脚尖向前并步站立。同时，左掌握拳臂内旋屈肘向左上挑拳，横架于头上方；右掌握拳向下，经右腰侧向身前，向左、向前平直冲拳，拳心朝左，拳眼朝上。目视前方（图E64）。

要点：(1)并步与冲拳要同时完成。(2) 左肩要向上伸张；右肩向前牵引。必须松肩、挺胸、直背、塌腰、收臀、挺膝。

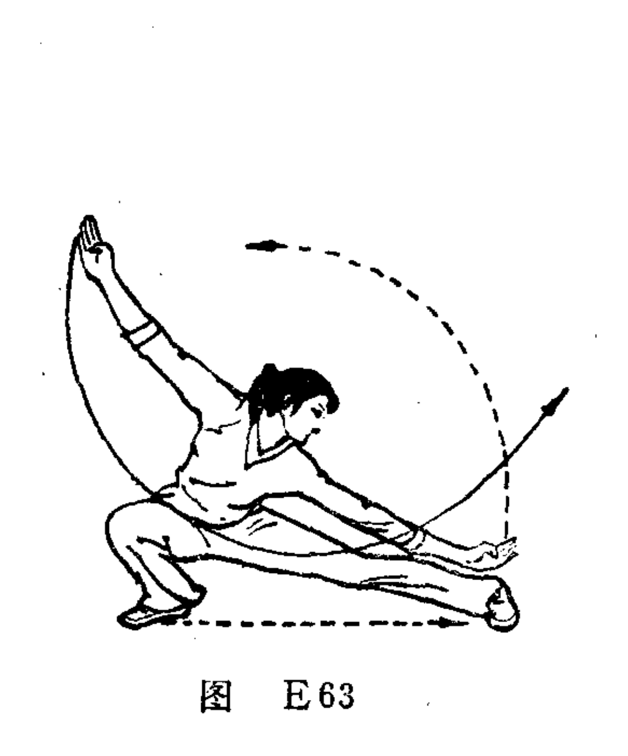


图 E63



图 E64

第四段

一、退步弓步下栽拳

右脚向右后撤一步，挺膝伸直；左脚屈膝半蹲成左弓步。同时，右拳屈肘向下栽于左膝旁，拳心朝前，拳面朝下，目视前方(图E65)。

要点：栽拳与退步要同时完成。

二、回身弓步劈拳

体右转，双脚碾地，右腿屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成弓步。同时，右拳在左拳外屈肘上提，向上经头上方，向右侧上

方直臂划弧劈拳，拳心朝上，拳面朝前；左拳屈肘下落，臂外旋收抱于左腰侧。眼视右拳(图E66)。

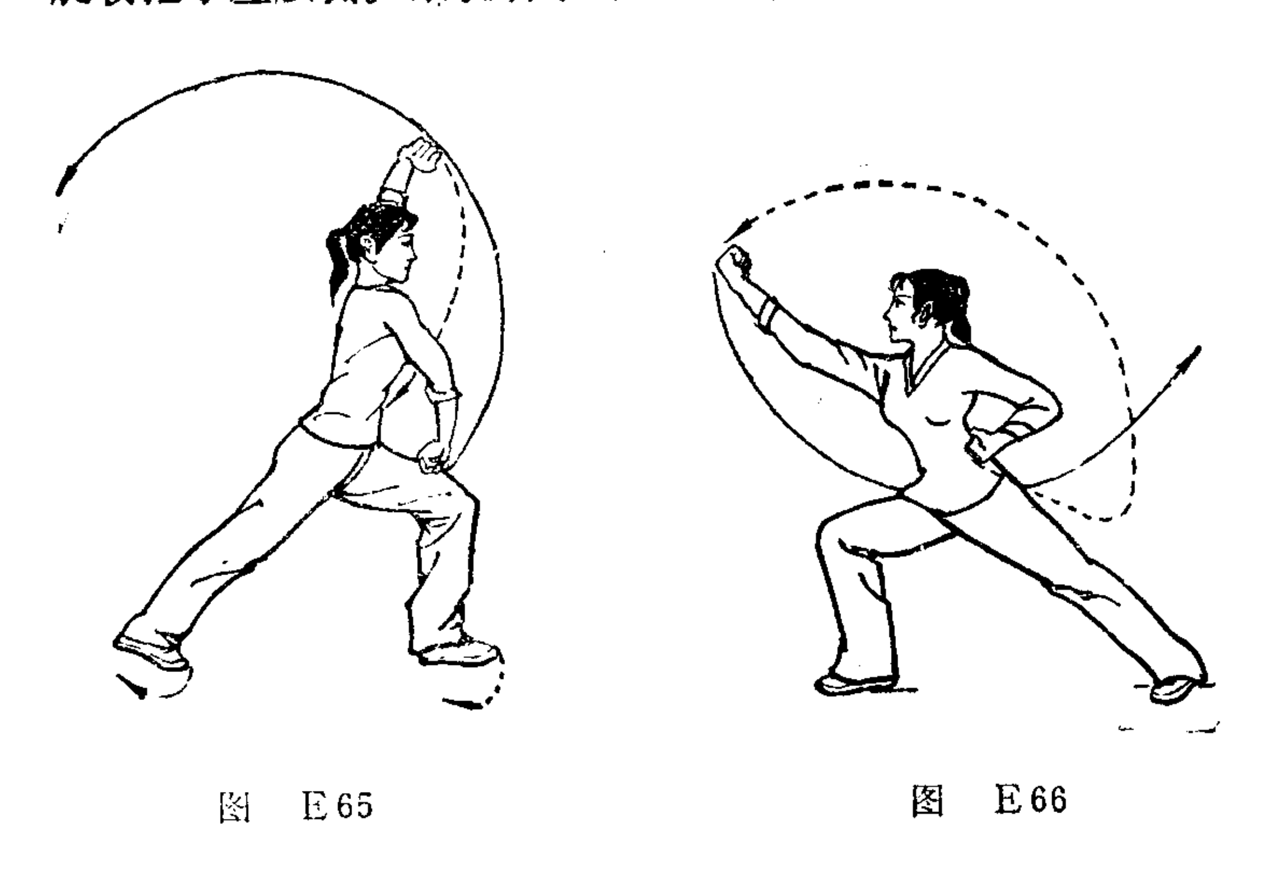


图 E65　　图 E66

要点：（1）回身、弓步、劈拳要同一时间内完成。（2）右肩向前牵引，左肩向后伸张。挺胸、直背、塌腰。

三、轮臂盖拳抓肩斜飞脚

1.右拳向下、向后、向上直臂弧形轮摆，拳心朝上，拳眼朝右；同时左拳向下、向后、向上经头上方向前直臂弧形轮摆。体随腰从右向后转动。眼随左拳转动，目视左拳前方（图E67）。

2.重心前移，右腿挺膝伸直，左腿向前踢起，脚背绷平。同时，左拳变掌屈肘抓右肩处；右拳变掌向上、向前经头上方向，直臂划弧下落击拍于左脚面。目视右掌前方(图E68)。

要点：（1）轮臂时两肩要松顺成立圆，动作随腰转动而转动。（2）右手击拍时，右肩要向前伸张，松肩、挺胸、直背、

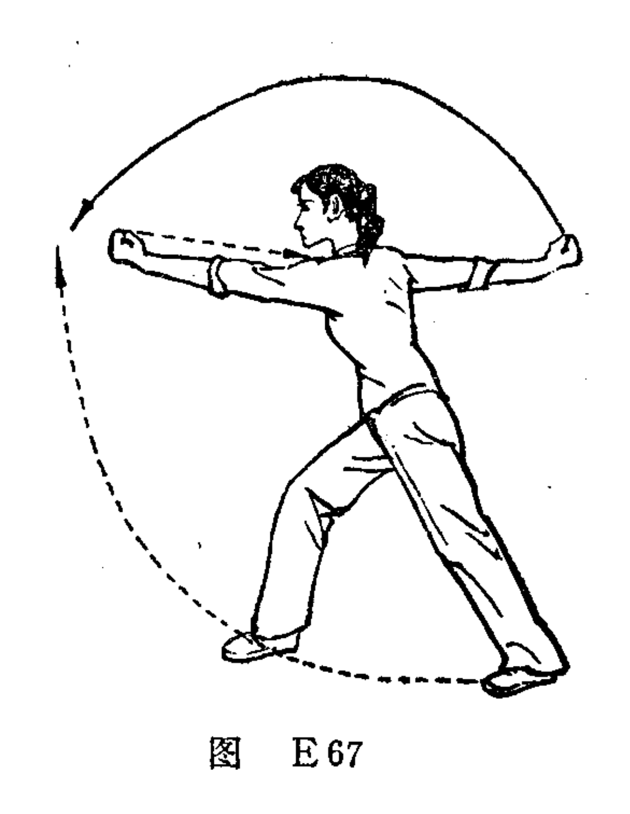


图 E67

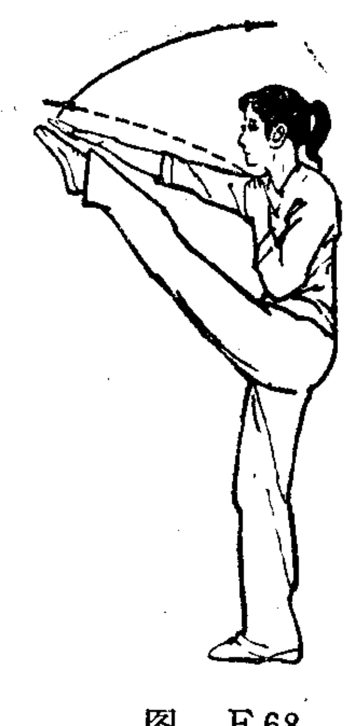


图 E68

塌腰、挺膝。踢腿要快速有力。(3) 脚面绷平，击拍要轻快响亮。

四、提膝托掌

左腿屈膝上提，脚面绷平，脚尖下垂；右脚挺膝伸直成提膝。同时，左掌向上向前平托，掌心朝上；右掌心向下，向头上方上提与右掌相对。目视左掌（图E69）。

要点：提膝与托掌要同时完成。

五、翻腕握拳

体右转，双掌向上，向右后、向下摆掌，两臂内旋双握拳。目视右拳(图E70)。

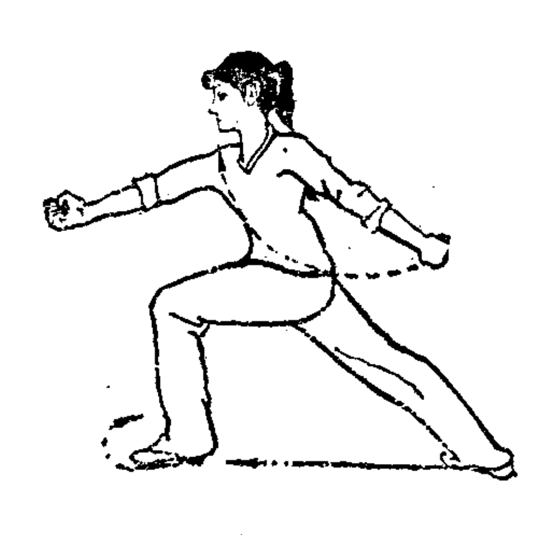
要点：摆掌与转身要协调一致；臂内旋，握拳要用力。

六、弓步推拳

左脚向前落步，重心前移，左腿屈膝半蹲；右腿提膝伸直成左弓步。同时，右拳向下经胯向前推出，拳心朝上；左拳向左后直摆反推拳，拳心斜向上。目视右拳(图E71)。


图 E69


图 E70


图 E71

要点：（1）落步与弓步推拳要同时完成。（2）要挺胸、直背、塌腰，右肩向前牵引，左肩向后伸张。

七、丁步抓肩

体右转，右脚屈膝收至左脚内侧，脚尖虚点地面；左腿屈膝半蹲成丁步。同时，左拳变掌外旋，掌心朝上，从下向上撩摆，屈肘抓右肩；右手臂内旋，拳心朝左下，拳面朝上。目视

右侧前方(图E72)。

要点：(1)收步、转身、抓肩要同时完成。(2)丁步要屈膝半蹲，膝盖里扣，挺胸、直臂、塌腰、收臀。



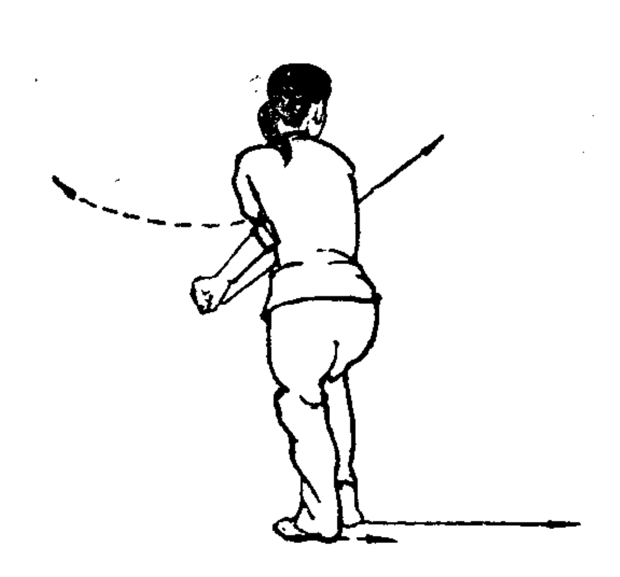


图　E72

八、垫步马步顶肘

右脚向右侧方横迈一大步，左脚向右侧跟进半步，两腿屈膝半蹲，两脚尖向前成马步。同时，右臂屈肘向右侧顶出，与肩平，拳心向下；右拳在右肩旁。左掌握拳经胸前向左拉带与肩平，拳心朝后，拳眼朝下。目视右肘前方(图E73)。

要点：(1)垫步、马步与顶肘要同时完成。(2)两肩向后伸张，肩要松沉，右拳屈肘，小臂要贴靠大臂；左拳臂要伸直。

九、摆掌并步嗤步马步双盖劈拳

1.右脚向左脚内侧靠拢，屈膝半蹲。同时，左拳臂内旋，拳心朝上，拳眼朝后；右拳向右上盖拳，向下臂内旋，经腹前向左侧上方屈肘提于胸前，拳心朝下，拳眼朝内。目视左侧前方(图E74)。

2.右脚向右侧迈步；左脚随即向右跟进半步，双腿半蹲成

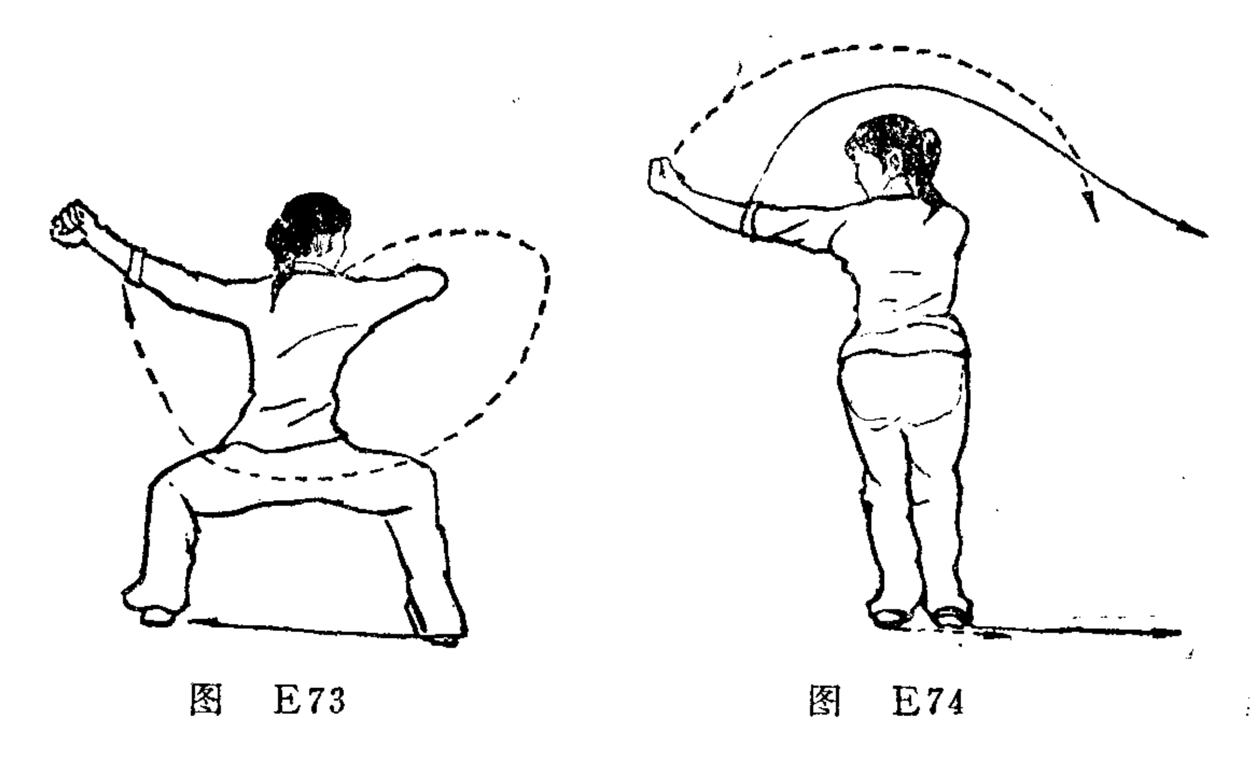


图 E73　　　　图 E74

马步。左右双拳臂内旋，向上向左侧上方直臂划弧，经脸前向右下盖劈，左拳在右肘旁，右拳高于肩，双拳心朝上。眼视右拳（图E75）。

要点：（1）摆拳、并步于垫步、马步盖劈拳要同时完成。（2）盖劈拳动作向下要快速有力下劈。

十、退步虚步架栽拳

1.体向右转，右腿向左后方撤步，挺膝伸直；左腿屈膝半蹲成左弓步。左拳从右拳上方向前引伸；右拳屈肘抽至左肘旁。目视左拳前方(图E76)。

2.重心后移，右腿屈膝半蹲；左腿后撤半步，脚面绷平，脚尖虚点地面成左虚步。同时，右拳向下经腹前向右后再向上，直臂弧形绕环，臂内旋，屈肘横架于头上方，拳眼朝下，拳心朝前；左拳臂内旋，屈肘下栽附于左膝上，拳面朝下，拳心朝左。目视左侧前方(图E77)。

要点：（1）退步与抽拳要同时完成；架栽拳与虚步要同时完成。（2）右肩向上引伸，左肩向下牵引。（3）上体稍向前



图 E75

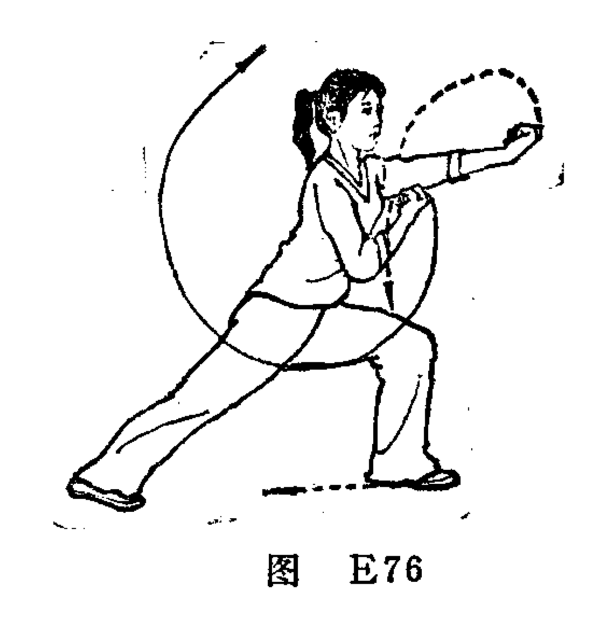


图 E76

倾，但要挺胸、直背、塌腰。

十一、弓步砍掌

左脚向前上半步，重心前移，屈膝半蹲；右脚挺膝伸直成左弓步。同时，右拳臂内旋变掌，掌心朝上，掌指朝前，从上向下直臂横上前砍，掌高与肩平。目视右掌前方(图E78)。



图 E77

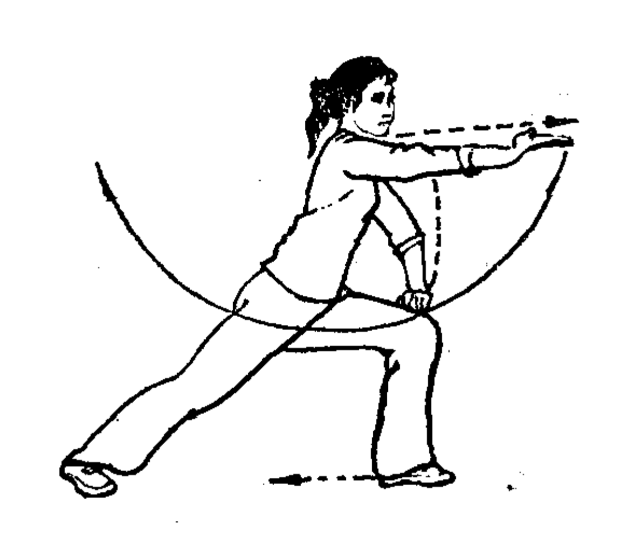


图 E78

要点：（1）砍掌与弓步要同时完成。砍掌力点在掌根。（2）要挺胸、直臂、塌腰。

十二、虚步推掌勾手

重心后移，左腿撤回半步，脚面绷平，脚尖虚点地面成左虚步。同时，左掌臂外旋，肘从右肩向前平伸推出，掌指朝上，小指一侧朝前；右掌臂内旋，五指撮拢成勾手，勾尖朝下，向右下方反臂撩勾斜举，勾尖朝上。目视左前方（图E79）。

要点：虚步与推掌要同时完成。

十三、站立反臂双勾手

左脚碾地，朝右侧前方，重心前移，两腿挺膝伸直站立。同时，左掌五指撮拢成勾手，勾尖朝下，向下、向左后翻带，勾尖朝上。目视左侧前方（图E80）。

要点：站立与翻带勾手要同时完成。



图 E79



图 E80

十四、转身站立击拳

体右转，左勾手变掌从左后向前，屈肘于胸前，掌心朝右，拇指朝上；右勾手握拳，臂外旋从右后向前屈肘，于胸前拳

面击于左掌心，拳心朝里，拳眼朝上。目视右拳前方(图E81)。

要点：(1) 转身与击拳要同时完成。(2) 击拳要快速有力而响亮。

十五、站立翻推拳

上势不动，左右双臂内旋，翻腕向前推拳。眼视右拳前方（图E82）。

要点：双臂内旋翻腕推拳要快速有力。

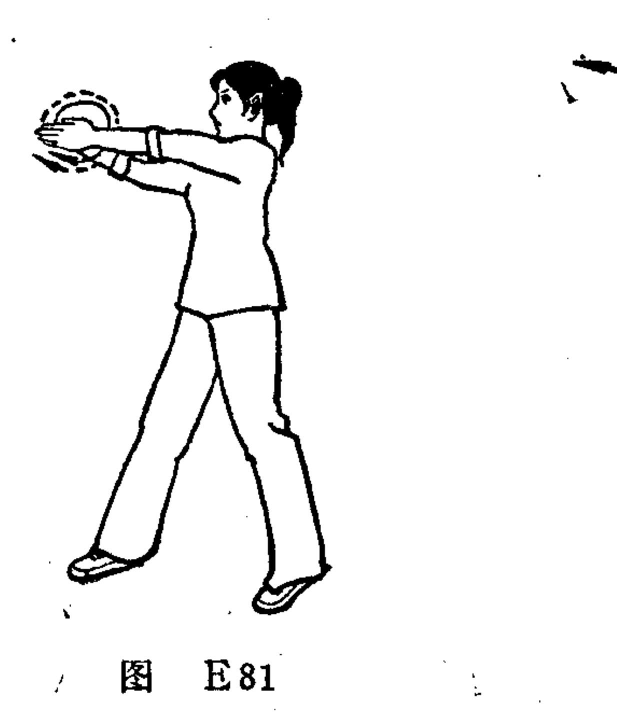


图 E81



图 E82

十六、退步分掌

左腿后撤一步，双臂向头上方伸展；右拳变掌从左后、向上经头上方向两侧分掌(图E83)。

要点：退步与分掌要同时完成，分掌时臂要伸直。

十七、并步握拳

右腿后撤与左脚内侧并步站立，左掌向左侧下方直臂划弧，臂内旋屈肘握拳，收抱于左腰侧；右掌向右侧下方直臂划弧，臂内旋屈肘握拳，收抱于右腰侧；双拳心向上。目视左侧

平视（图E84）。

要点：并步与握拳收抱要同时完成。



图　E83



图　E84



图　E85

收势

两拳变掌下垂，五指并拢，贴靠两腿侧成立姿势。眼向前平视(图E85)。

要点：此动作是收势，但必须做到头要端正，下颏内收，精神集中，目向前平视。

五、基础长拳

基础长拳是在连环长拳二十四势的基础上编排而成的，其套路较长，难度较大，适合于具有一定水平的人进行练习。在套路中既体现了长拳的快速有力，舒展大方，起伏转折的特点，又吸收了武术动作中所特有的攻防动作。经常进行基础长拳的练习，可以培养人勇敢顽强的意志品质，对提高人体的速度、力量等素质都有较好的作用。

动作名称

预备势

第一段

一、虚步亮掌
二、并步对拳
三、马步双冲拳
四、马步架冲拳
五、提膝双挑掌
六、腾空飞脚
七、并步拍地
八、仆步穿掌
九、提膝亮掌

第二段

一、提膝穿掌
二、马步冲拳
三、弹踢冲拳
四、大跃步前穿
五、弓步两冲拳
六、震脚砸拳
七、侧身平衡
八、叉步推掌
九、仆步亮掌

第三段

一、弓步压掌
二、丁步按掌
三、转身里合

四、弓步推掌
五、震脚冲拳
六、马步冲拳
七、马步下冲拳
八、叉步侧踹
九、上步前扫
十、上步拍脚
十一、弓步顶肘

第 四 段

一、转身正踢
二、腾空箭弹
三、弓步架冲拳
四、歇步推掌
五、仆步抡拍
六、弓步上冲拳
七、并步砸拳
八、虚步勾手挑掌
收势

动 作 说 明

预备势

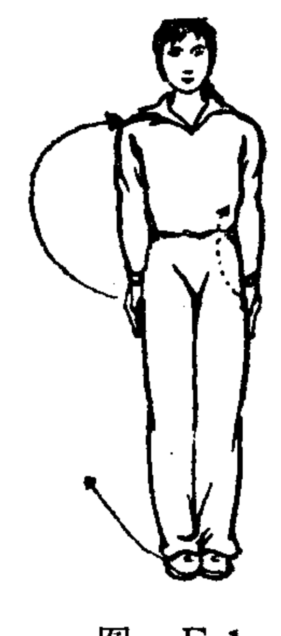
两脚并步站立，两臂垂于身体两侧，五指并拢贴靠腿外侧，目向前平视(图F 1)。

要点：头要正，颏要微收，挺胸、塌腰、收腹。

第 一 段

一、虚步亮掌

1.右脚向右后方撤步成左弓步。同时右掌向右、向前、向上摆动，掌心向上；左臂屈肘，左掌提至腰侧，掌心向上，目视右掌(图F 2)。



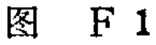


图　F 1



图　F 2

2.重心后移至右腿，左脚略向回收，脚尖点地成虚步。同时左掌经胸前从右臂上向前穿出，并向左、向上、向后划弧摆动，停于体后变勾，勾尖向上；右臂屈肘向下、向后、向侧、向上弧形摆动至头前上方亮掌，掌心斜向前，目视左前方（图



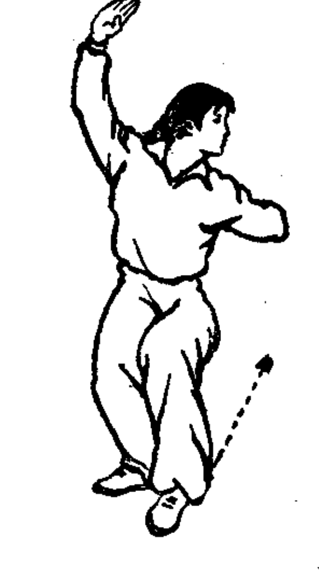


图　F 3、4

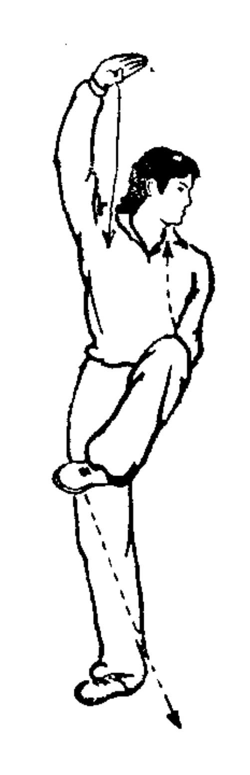
F 3、4）。

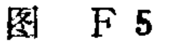
要点：亮掌和摆头要一致。

二、并步对拳

1.右腿蹬直；左腿屈膝上提，脚尖内扣。上肢姿势不动（图F 5）。

2.左脚向前落步，重心前移。同时左勾手变掌经左肋前穿；右臂外旋向前下落于左掌右侧，两掌与肩同高，掌心均向上（图F 6）。




图 F 5

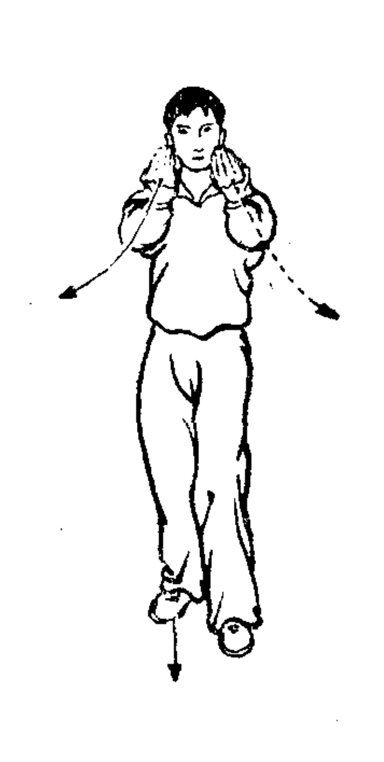


图 F 6

3.右脚向前上一步；随之左脚再上一步成并步。同时两臂向下、向后、向上经胸前屈肘下按，两掌变拳，拳心向下，拳面相对，停于小腹前。头向左转，目视左前方（图F 7、8）。

要点：并步后要挺胸、塌腰。对拳、并步、转头要协调一致。

三、马步双冲拳

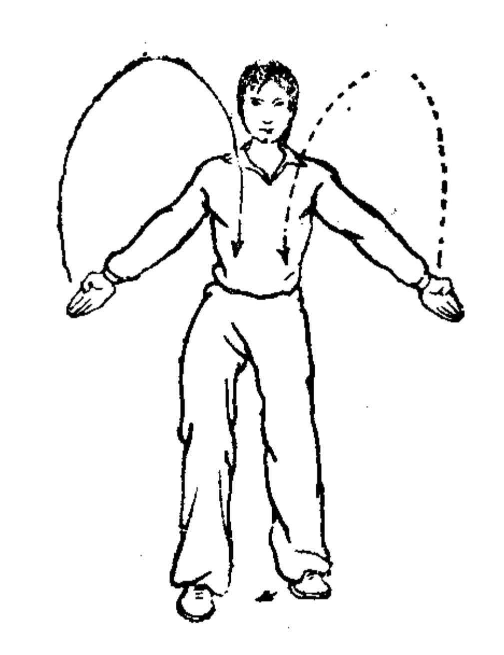



图 F7、8

1.右脚原地抬起再震脚下落；随即左脚提起，脚面绷平、内扣。同时两臂外旋，两拳迅速收至腰间，拳心向上，目视左前方(图F 9)。

2.左脚向左侧落步，重心落于两脚之间，成马步。同时两臂内旋，两拳向两侧冲出，拳眼向上，目视左拳(图F 10)。



图 F 9

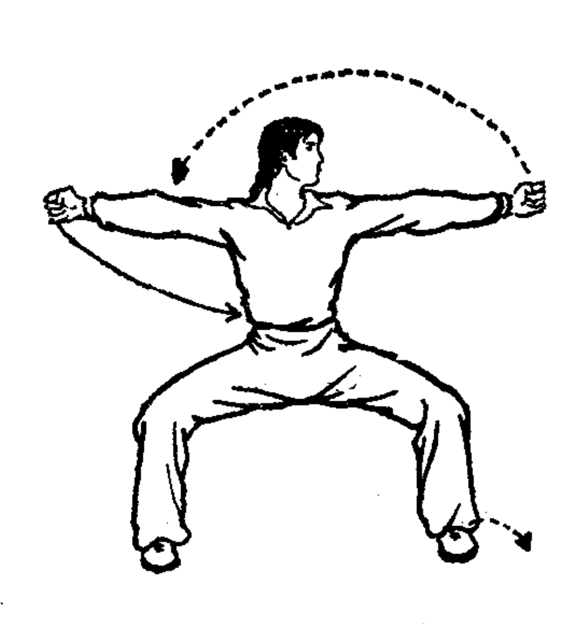


图 F10

要点：形成马步后，两大腿要平，脚尖稍内扣，要挺胸、塌腰，两肩松沉，两拳与肩平。

四、弓步架冲拳

1.左脚脚后跟外蹬，重心右移成右弓步。同时右拳收至腰间；左拳变掌并向上，盖至右肩前，拇指向下，目视前方（图F 11）。

2.右腿屈膝全蹲，经仆步使身体重心前移至左腿，右腿伸直，左脚脚尖外展成左弓步。同时左臂下落，经左脚面上向左平搂，然后摆至头上，掌心向上；右拳顺势前冲，拳心向下，目视右拳(图F 12)。

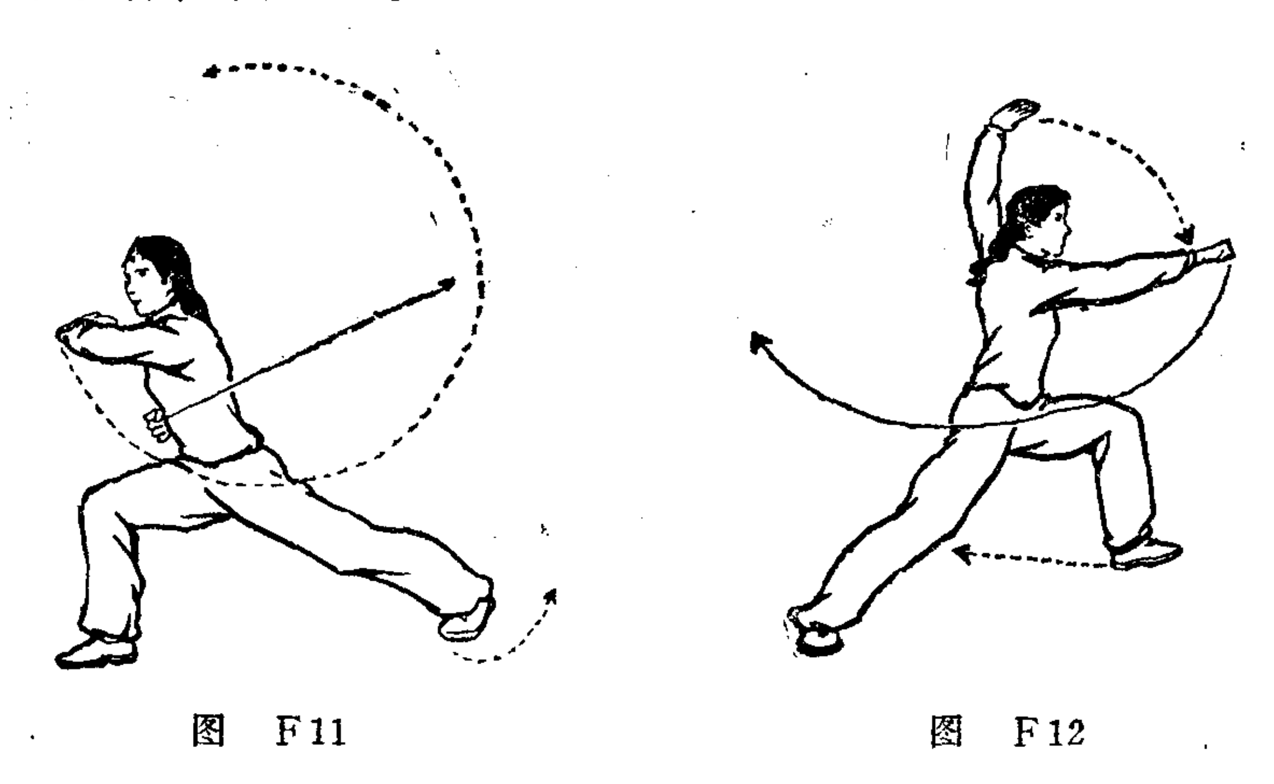


图 F 11　　图 F 12

要点：动作要连贯，冲拳要有力。弓步时后腿要蹬直，挺胸、塌腰。

五、提膝挑掌

左掌下落至右臂腕部；右拳变掌，然后两臂同时向下摆动，右臂向后、向上挑起；左臂向前、向上挑起，高与肩平，

掌指向上。挑掌的同时右腿蹬直；左腿屈膝提起，脚面绷平、内扣，目视前方(图F 13)。

要点：提膝和挑掌要同时完成，抖腕和甩头要一致，挺胸、塌腰。

六、腾空飞脚

1.左脚向前落步。同时两臂向上摆动交叉于体前，目视右掌(图F 14)。

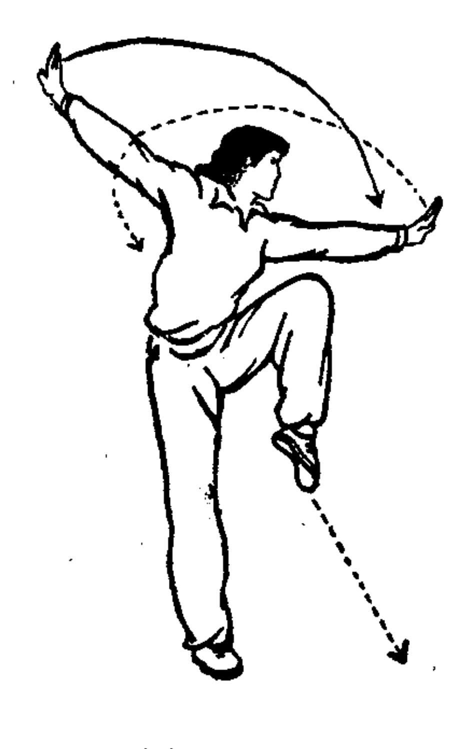


图 F13

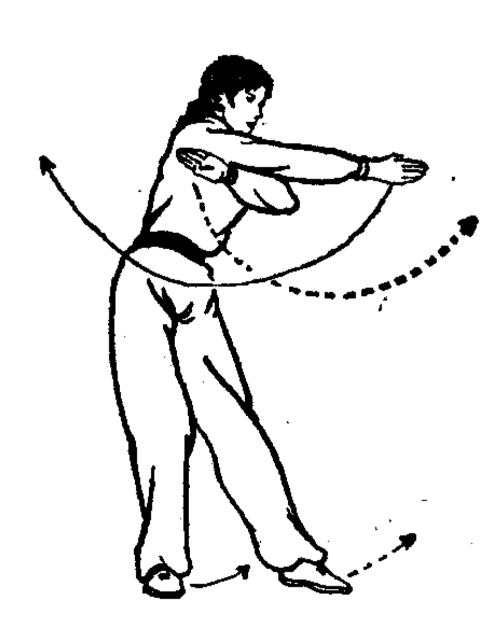


图 F14

2.上动不停，左脚蹬地起跳，在空中以右脚碰击左脚后跟。同时两臂前后分开，右臂向下、向后摆至体后，左臂于右臂内贴身向下、向前挑掌，掌心均向前，左肩前顺(图F 15)。

3.上动不停，左右脚相继落地后，右脚向前上步，并蹬地起跳；左腿向前、向上屈膝摆起。左臂上摆；右臂向下、向前、向上摆动到头顶上方时，用右手背迎击左手掌（图F 16、17）。

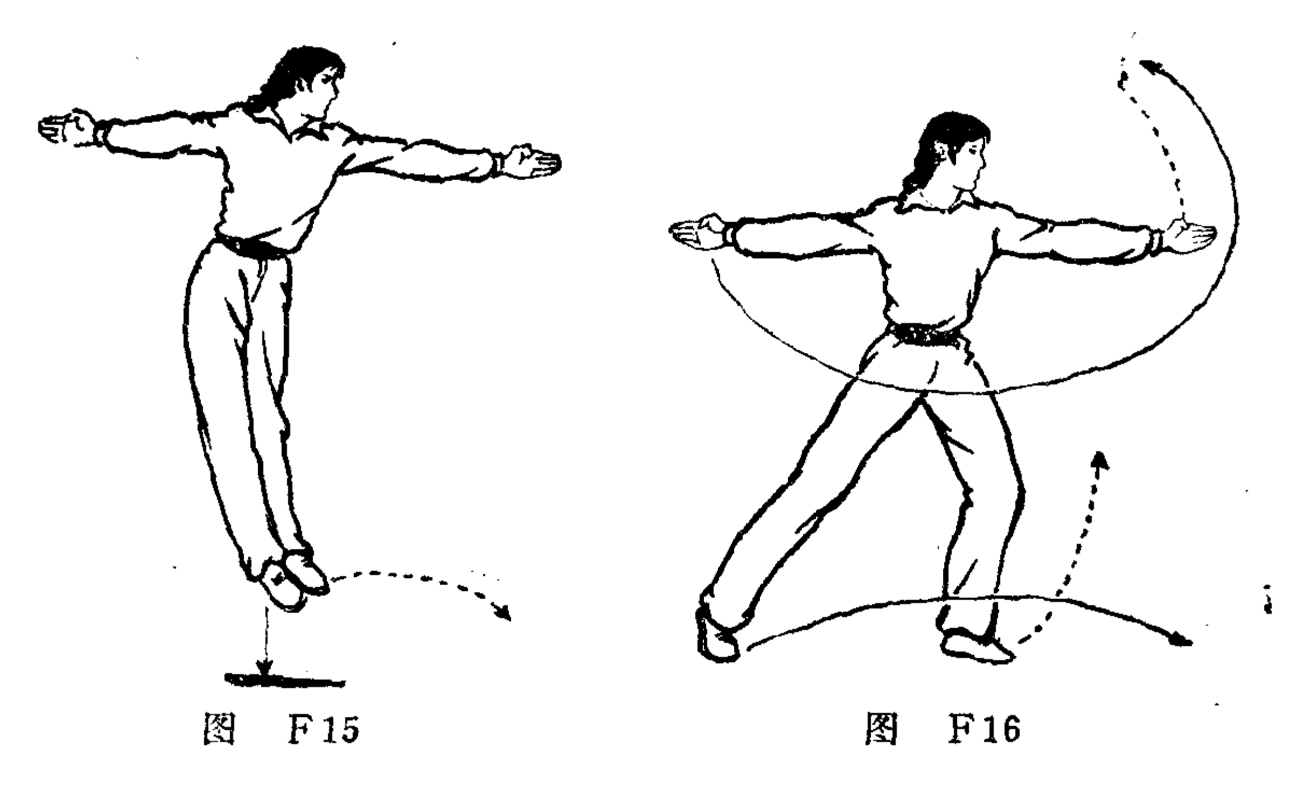


图　F15　　　　图　F16

4.上动不停，右腿向前上方摆起，脚面绷平。身体在空中时，右掌迅速迎击右脚面；同时左掌分摆到左后方变勾手，勾尖向下。左腿在击响的一刹间，收控于胸前（右腿侧），目视前方（图F18）。

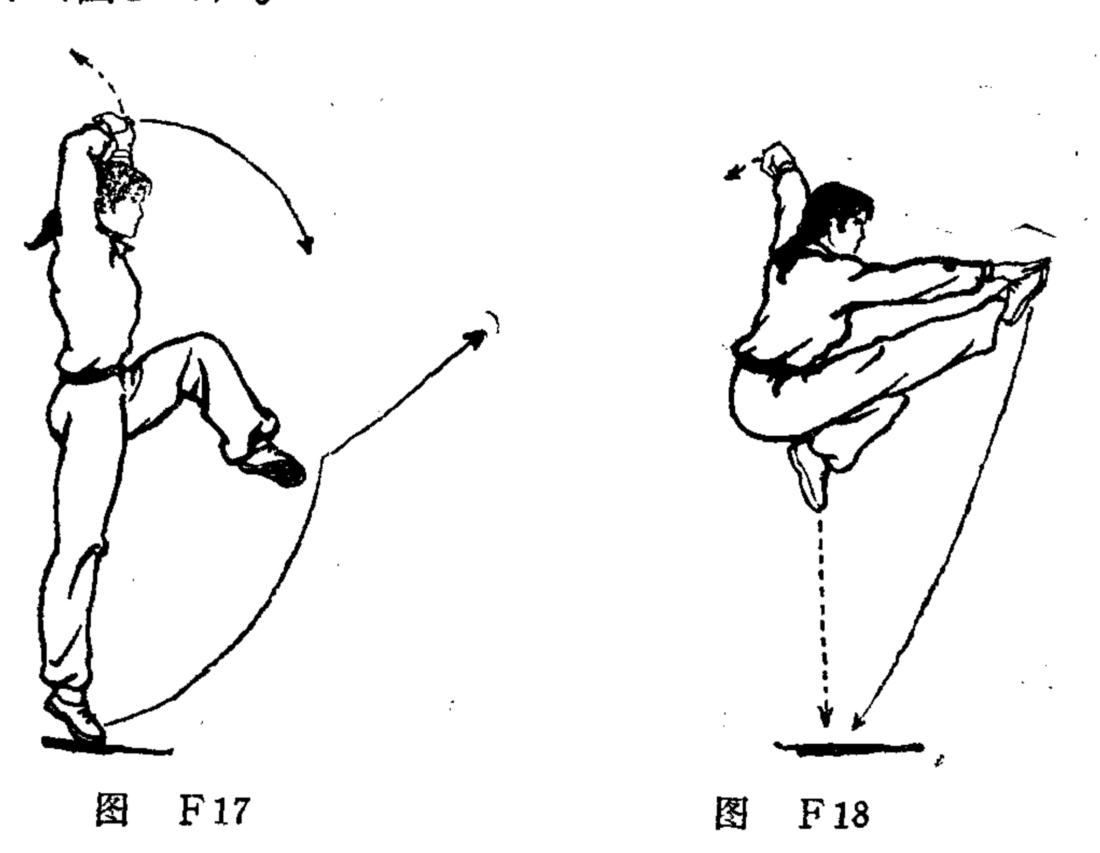


图　F17　　　　图　F18

要点：腾空时注意挺胸、立腰并稍向前倾，击拍要响亮、准确。

七、并步拍地

两脚落地，并立即屈膝下蹲。同时右手在体前拍击地面；左手勾尖向上，目视前下方（图F19）。

要点：上体稍向前倾。

八、仆步穿掌

1.两脚同时蹬地起跳，上体右转。右臂向前、向上、向后摆至头的右上方；左臂向前、向上摆至身体左侧上方，目视右上方（图F20）。

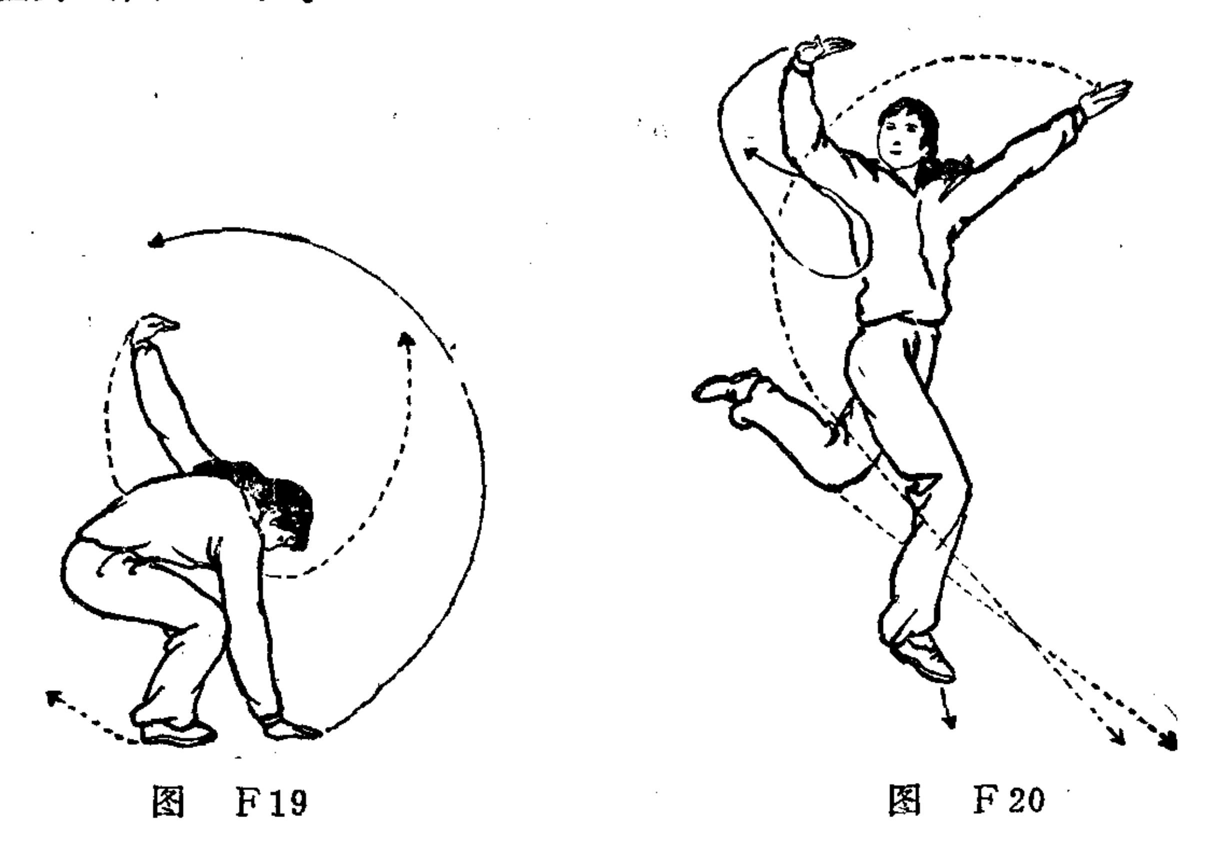


图 F19　　图 F20

2.右脚落地，左脚随之向左平仆落地，脚尖内扣成左仆步。同时右掌经腰间向右前上方穿出，掌心向上；左掌顺势从右掌下收至胸前，再沿左腿内侧向前穿出，掌心向前，目视左掌（图F21）。

要点：仆步、穿掌要同时，两臂尽量远伸，挺胸、塌腰。

九、提膝勾手亮掌

1.重心前移至左腿，右脚随之向前上一步，身体左转180度。同时左臂向上、向后弧形摆动收至左腰间变拳；右臂向下、向前、向上摆至左前上方，掌心向上，目视右手（图F22）。

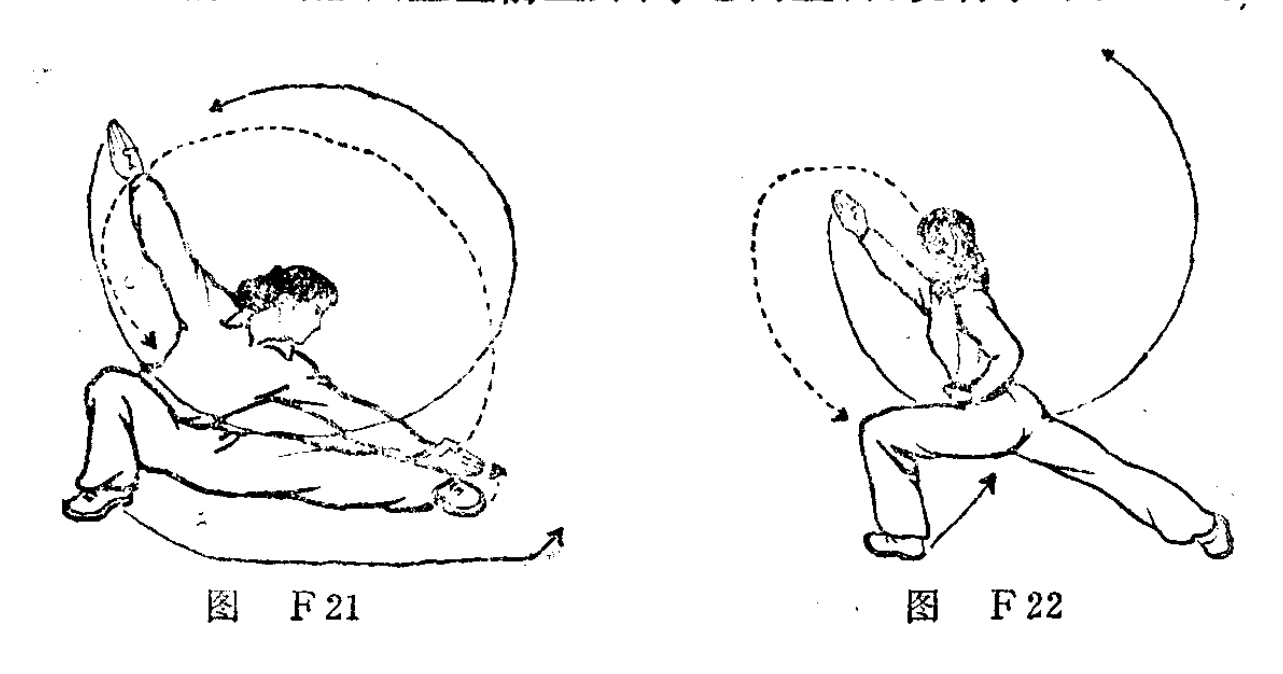


图　F21　　　　图　F22

2.重心移至右腿，左腿屈膝上提，脚尖绷直、内扣。同时左拳变掌从右前臂上向前穿出，然后向左、向后摆至体后变勾手，勾尖向上；右臂顺势向下、向右、向上弧形摆至头上亮掌，掌心斜向前。头向左转，目视左前方（图F23）。

要点：提膝、勾手亮掌、转头动作要一致。要挺胸、塌腰。

第　二　段

一、提膝穿掌

下肢不动，左勾手变掌向上、向右前上方盖掌，掌心斜向前；右掌从左掌背上向右前上方穿出，掌心向上，左掌顺势收至右腋下，掌心向下，目视右手（图F24、25）。

要点：右脚支撑要稳，两动连接要合顺。

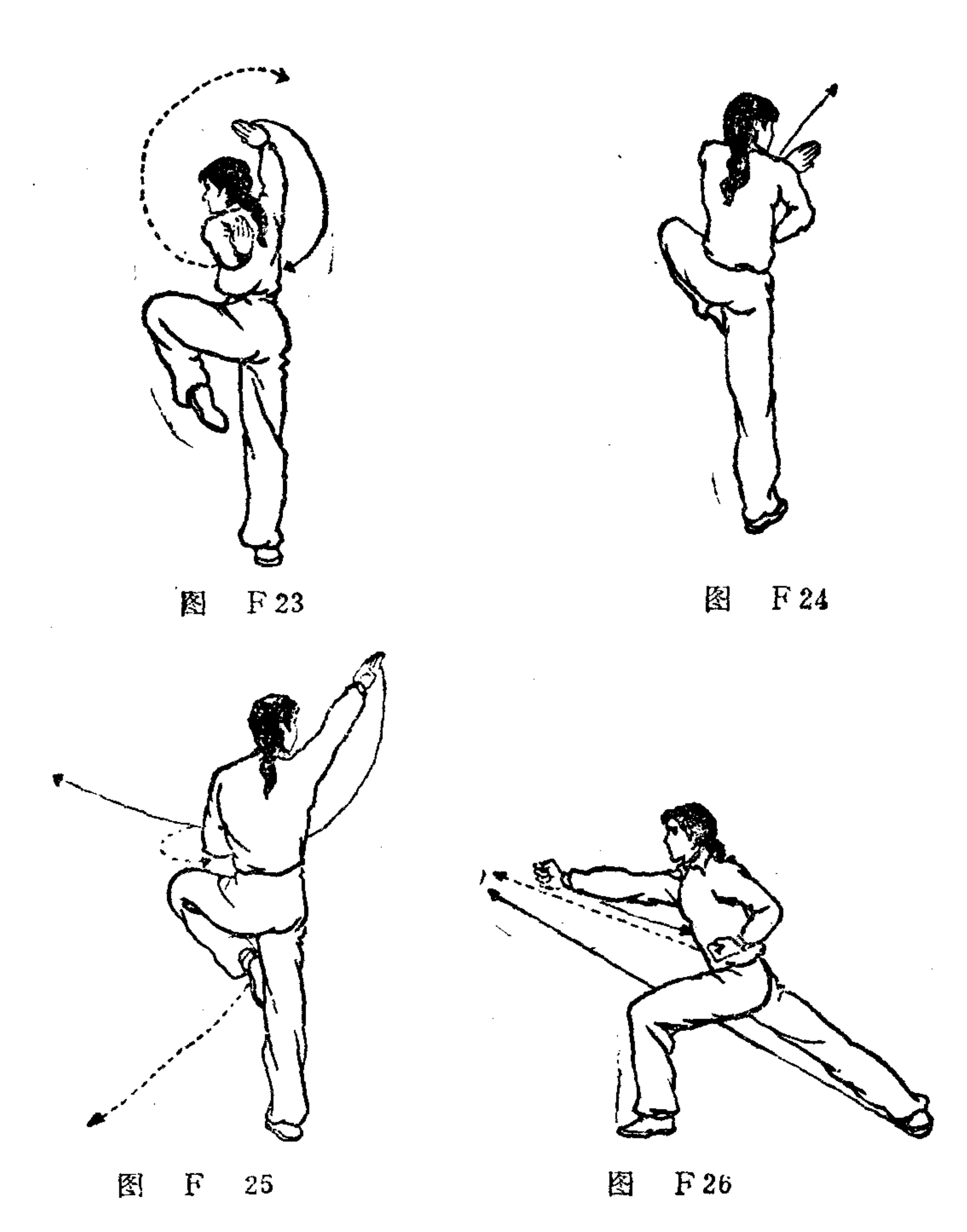


图 F23

图 F24

图 F 25

图 F26

二、弓步冲拳

上体左转，左脚向左前方落步，左腿屈膝前弓，成左弓步。同时左掌经胸前向左平搂，然后收至左腰间变拳，拳心向上；右掌变拳经右腰间向前猛力冲出。拳眼向上，目视前方（图F26）。

要点：蹬腿和冲拳要一致，冲拳时注意拧腰、顺肩，力达拳面，后脚跟不离地。

三、弹腿冲拳

重心前移至左腿，左腿直立支撑；右腿屈膝提起，脚面绷直，猛力向前弹出，高与腰平。同时右拳收至腰间；左拳向前冲出，目视前方（图F27）。

要点：支撑腿可稍弯屈。弹腿时要力达脚尖。

四、大跃步前穿

1.右脚向前落步，随之左脚向上屈膝提起。同时左臂向下、向后摆动；右臂向后、向上、向前、向身体左侧后方摆动，目视左后方（图F28）。

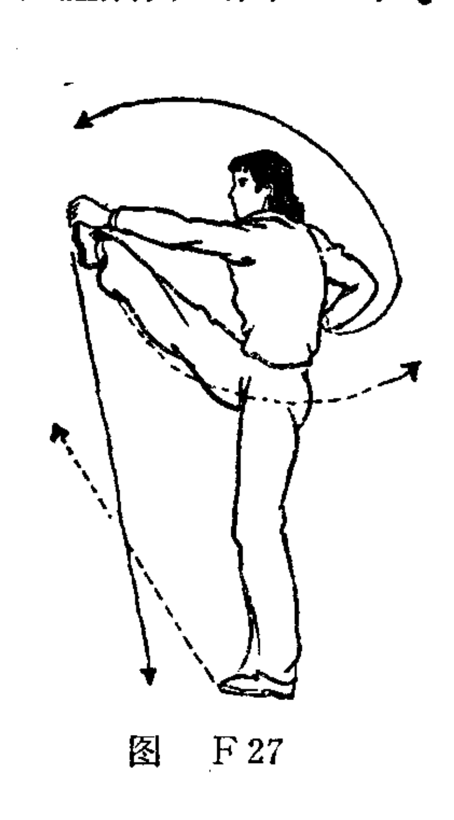


图　F27



图　F28

2.左脚落地随即蹬地起跳，身体腾空。同时两臂向前上方弧形摆动，右臂停于头上，成亮掌；右臂摆至身体右侧成立掌，目视右后方（图F29）。

3.右脚落地并屈膝全蹲；左腿迅速向左侧平仆，成左仆

步。同时右掌变拳收至腰间；左掌收至右肩前，成立掌，目视左前方（图F30）。

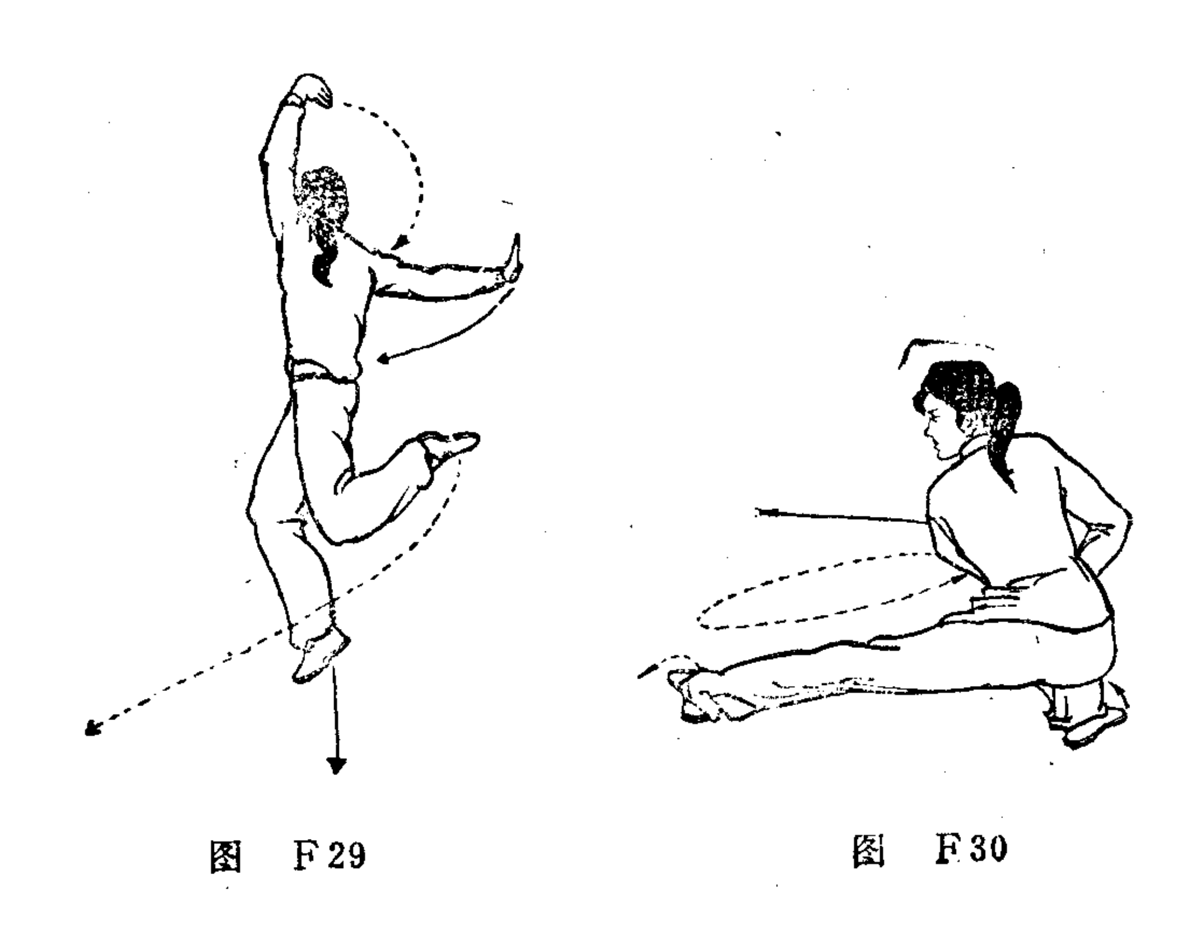


图　F29　　　　图　F30

要点：跃步要远，落地要轻。

五、弓步两冲拳

1.身体重心前移，右脚后跟外蹬，右腿猛力蹬直成左弓步。同时左掌经胸前向前平搂（从左脚面上）收至腰间变拳，拳心向上；右拳向前猛力冲出，拳眼向上，目视右拳（图F31）。

2.下肢不动，左拳猛力向前冲出，拳眼向上；右拳顺势收至右腰间，拳心向上，目视左拳（图F32）。

要点：两冲拳连接要快，力点要准确。

六、震脚砸拳

1.上体右转，左脚略向回收，同时左拳向下、向后、向上弧形摆动（图F33）。

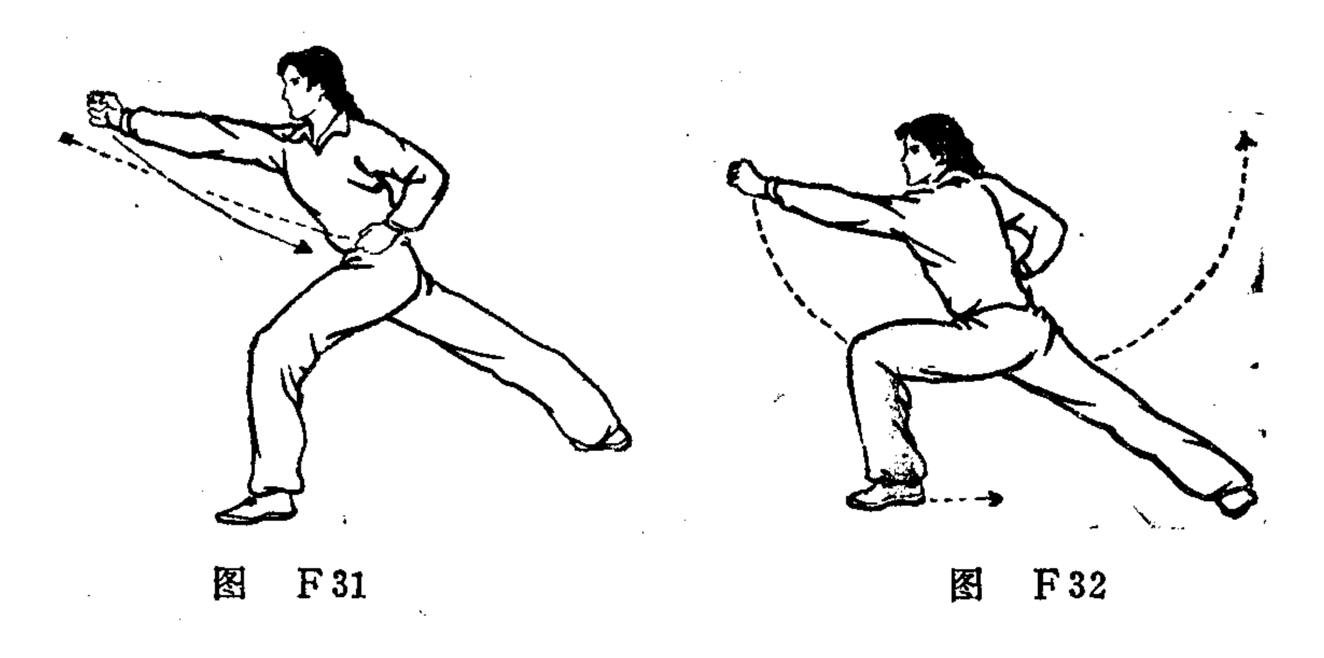


图　F31　　　　　　　　图　F32

2.上动不停，右脚收于左脚旁震落。同时左拳向上抡摆至体前；右拳向后、向上抡摆，与震脚同时，右拳下砸至左掌心内，目视前下方（图F34）。

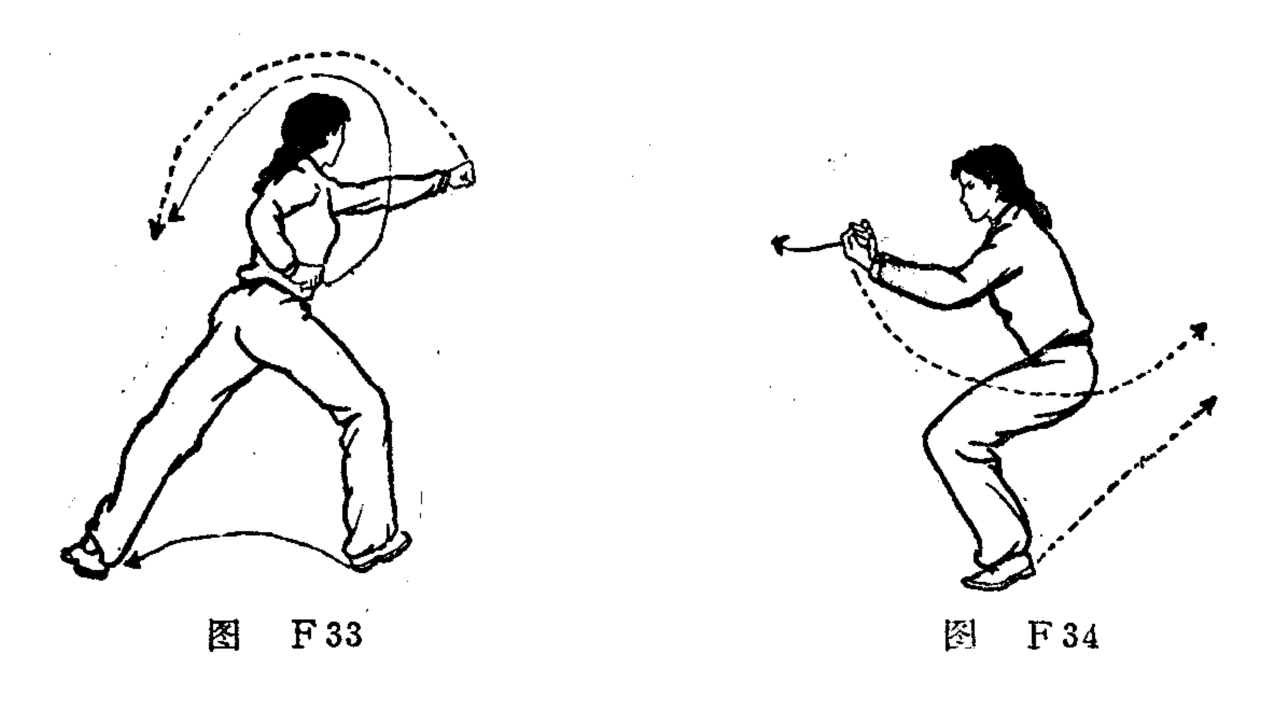


图　F33　　　　　　　　图　F34

要点：抡臂要圆，震脚和砸拳要一致。

七、侧身平衡

右腿直立支撑；左腿向后伸直，脚面绷平。同时左臂向后伸直，右拳变掌向前伸直，掌心均向左，目视前方(图F35)。

要点：手和脚的动作要一致，平衡时，重心稍向后移。

八、叉步推掌

1.上体右转，左脚向右脚前落步。同时右臂向上、向后抡摆；左臂随之向下、向前摆动，目视右手（图F36）。

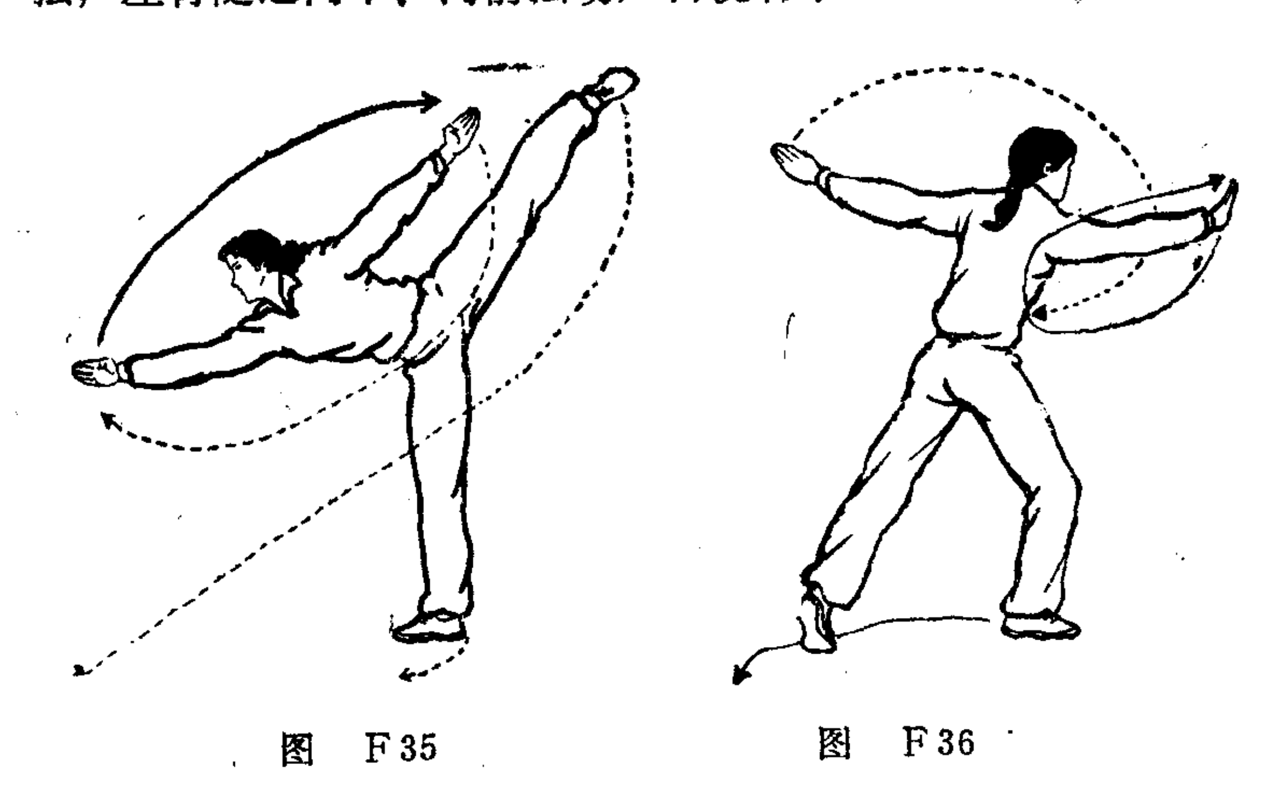


图 F35　　图 F36

2.右脚向左脚后叉步，脚掌着地；左腿屈膝前弓成叉步。同时左掌向右前上方盖掌，然后收至左腰间变拳，拳心向上；右掌经右腰间向前推出，掌指向上，目视右掌（图F37）。

要点：抡臂要圆，叉步和推掌要一致。右肩前顺，挺胸、塌腰。

九、仆步亮掌

1.以左脚掌为轴，上体右转，左腿直立支撑；右腿屈膝提起，脚面绷平。同时左拳变掌从右手臂上向前上方穿出，掌心向上；右掌顺势回收，掌心向上，目视左掌（图F38）。

2.右脚向右前方落步，右腿屈膝全蹲，成左仆步。同时右臂向下、向后弧形摆动至头上亮掌，掌心斜向前；左臂摆至体



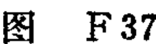


图 F37

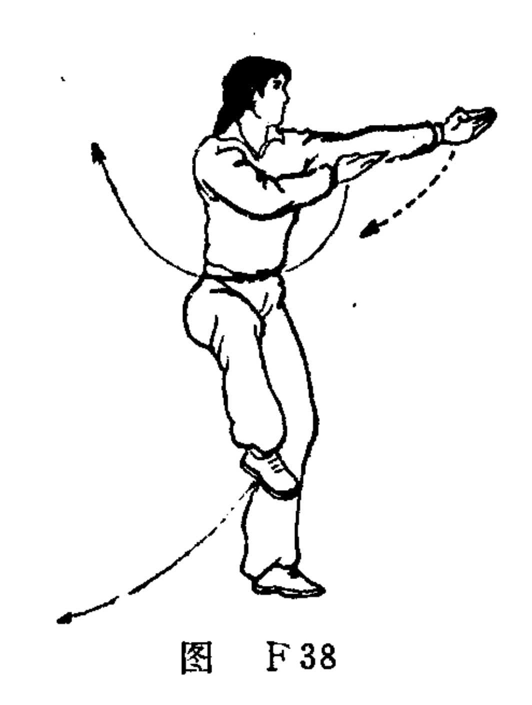


图 F38

后变勾，勾尖向上，目视左前方（图F39）。

要点：仆步时左腿充分伸直，脚尖里扣，两脚均全脚着地，挺胸、塌腰，身体稍向左转。

第 三 段

一、弓步压掌

重心移至左腿，右腿蹬直成左弓步。同时右掌经头上下压，掌心斜向前；左手不动，目视前方（图F40）。



图 F39

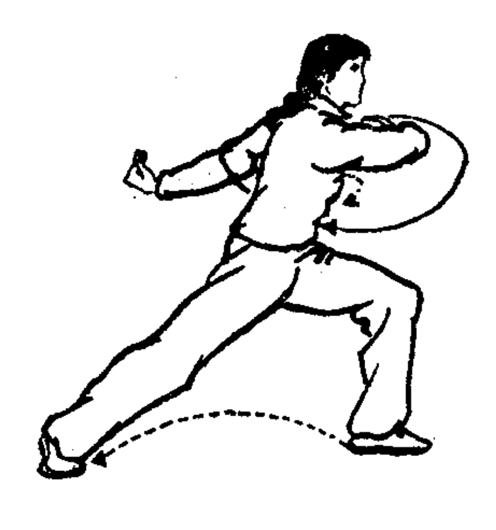


图 F40

要点：蹬腿和压掌要同时。

二、丁步按掌

重心后移至右腿，左脚收至右脚内侧，脚尖点地，成丁步，两腿均屈膝下蹲。同时右掌变拳收至腰间，拳心向上；左勾手变掌向前平摆，然后收至右肩前，掌指向上，目视左前方（图F 41）。

要点：收脚和按掌要同时，左臂摆至接近右肩前时，以掌根用力下按。

三、转身里合腿

1.左脚向前绕上一步，脚尖略向外展。同时左掌向左侧平搂，目视左手（图F 42）。

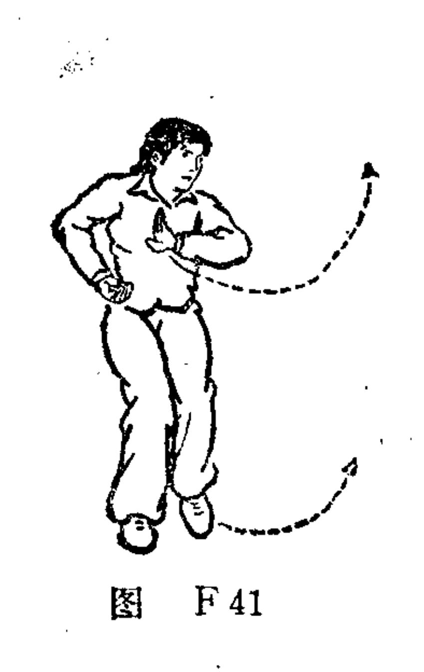


图 F 41

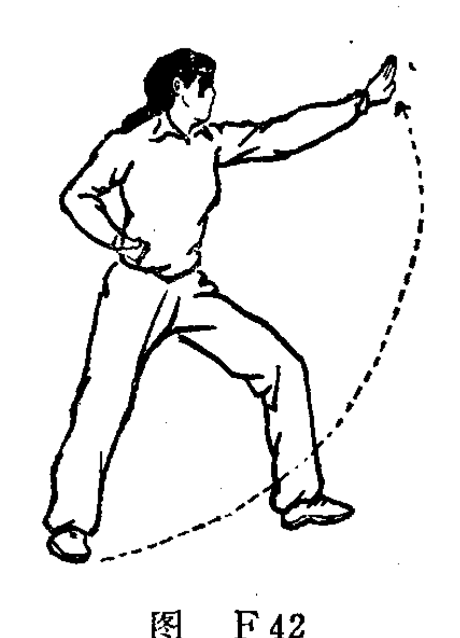


图 F 42

2.右腿向上踢摆做里合腿，随之上体向左转。同时左手掌迎击右脚掌；右拳仍在腰间，眼随转体平视（图F 43）。

要点：里合幅度要大，击拍要响亮。

四、弓步推掌

上动不停，上体继续左转，右脚向左脚后落步，左腿屈膝前弓成左弓步。同时右拳变掌向前推出，掌指向上；左掌摆至

体后变勾，勾尖向上，目视右掌（图F44）。

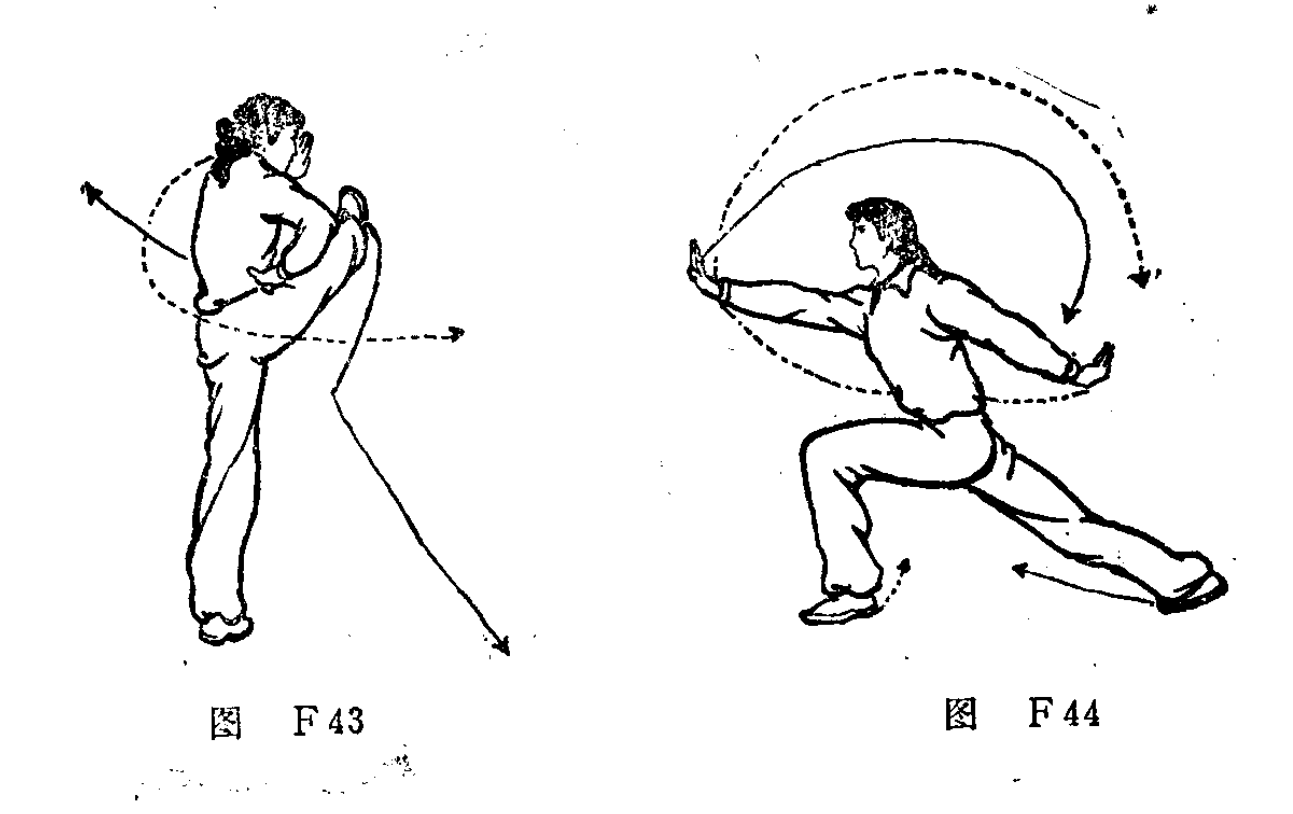


图 F43　　　　图 F44

要点：弓步和推掌要同时完成，弓步时挺胸、塌腰。

五、震脚冲拳

1.重心前移，上体向右后转，右脚收至左脚旁震脚下落。同时右臂向上、向后抡摆收至腰间变拳，拳心向上；左臂向前、向上摆至体前盖掌，掌心斜向下，目视前方（图F45）。

2.左脚向左前方落步，左腿屈膝前弓，成左弓步。同时右拳从腰间经左手背上向前冲出，拳眼向上；左掌随之收至右腋下，目视右拳（图F46）。

要点：震脚和盖掌要同时，弓步和冲拳要同时。

六、马步冲拳

上体右转90度，重心移至两脚之间，成马步。右拳收至腰间；左掌变拳从右臂下向左侧冲出，拳眼向上，目视左拳（图F47）。

七、弓步下冲拳

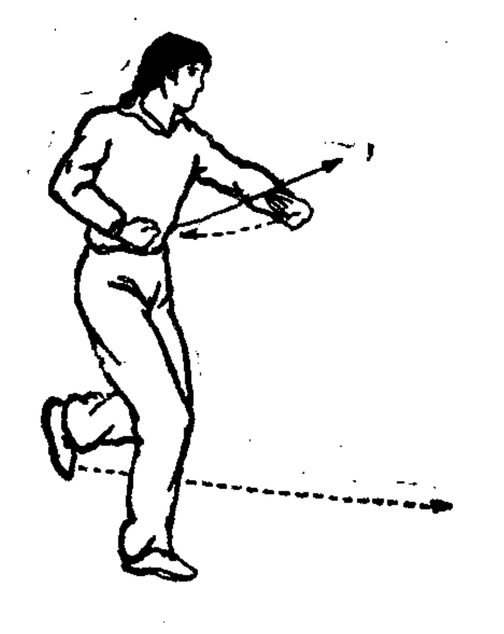


图 F45

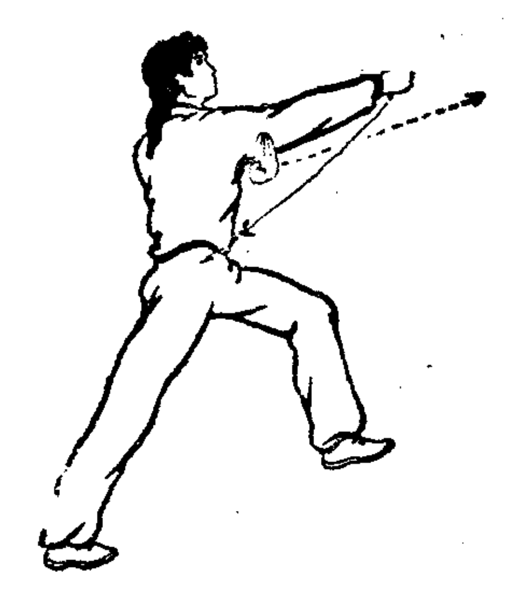


图 F46

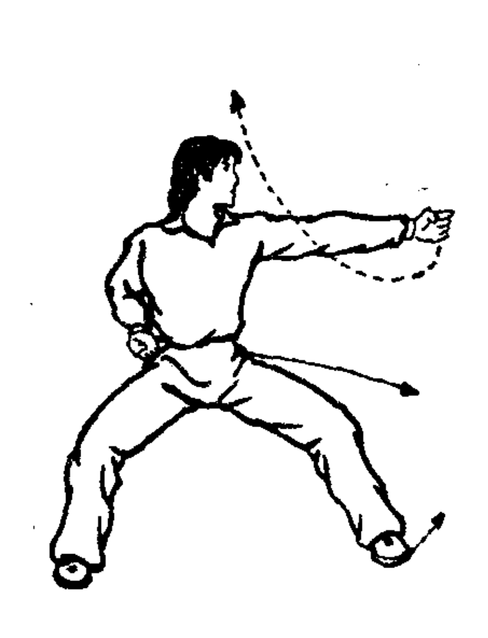


图 F47

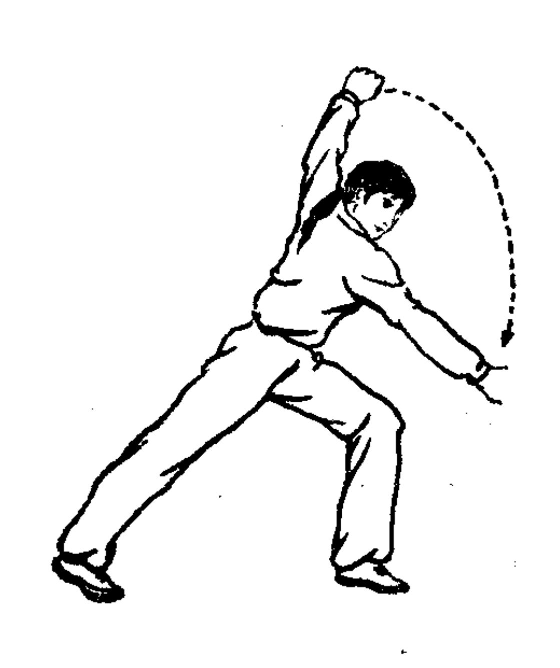


图 F48

左脚略向左移，左腿屈膝前弓；右腿蹬直成左弓步。同时左拳向下经体前向上架于头的左上方；右拳从腰间向左前斜下方冲出，目视右拳（图F48）。

八、叉步侧踹

1.左拳变掌，由头上下落于右手腕上，右拳变掌，两手交

叉成十字，目视双手（图F 49）。

2.右脚向左腿后叉步，前脚掌着地。同时两掌分别向下摆动，左掌摆至体后变勾，勾尖朝上；右掌摆至头的右侧上方抖腕亮掌，掌心向前，目视左侧前方（图F 50）。

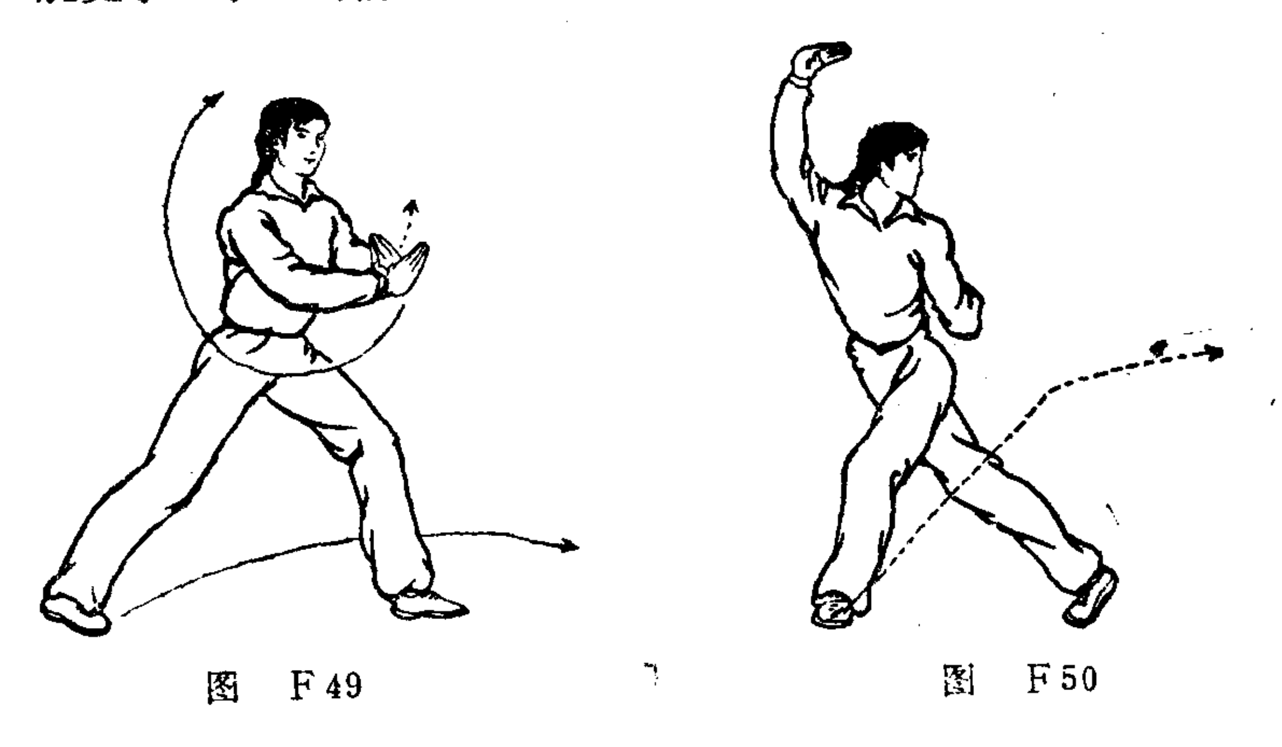


图 F 49　　图 F 50

3.重心移至右腿，左腿提起，向左上方猛力踹出。上肢动作不变，目视左侧（图F 51）。

要点：侧踹时上体可稍向右侧倾倒，腿和臂的动作要一致。侧踹高度不能低于腰，大腿内旋，着力点在脚跟。

九、上步前扫

左腿向前落步，脚尖外展，屈膝全蹲；随之右脚向前沿地面平扫一周。同时左掌经胸前穿出，至头上撑掌，掌心斜向前；右臂下收至体后变勾，勾尖朝上，眼随身体转动平视（图F 52）。

要点：头部上顶，上体正直，右膝伸直。扭转时始终保持右仆步姿势。

十、上步拍脚

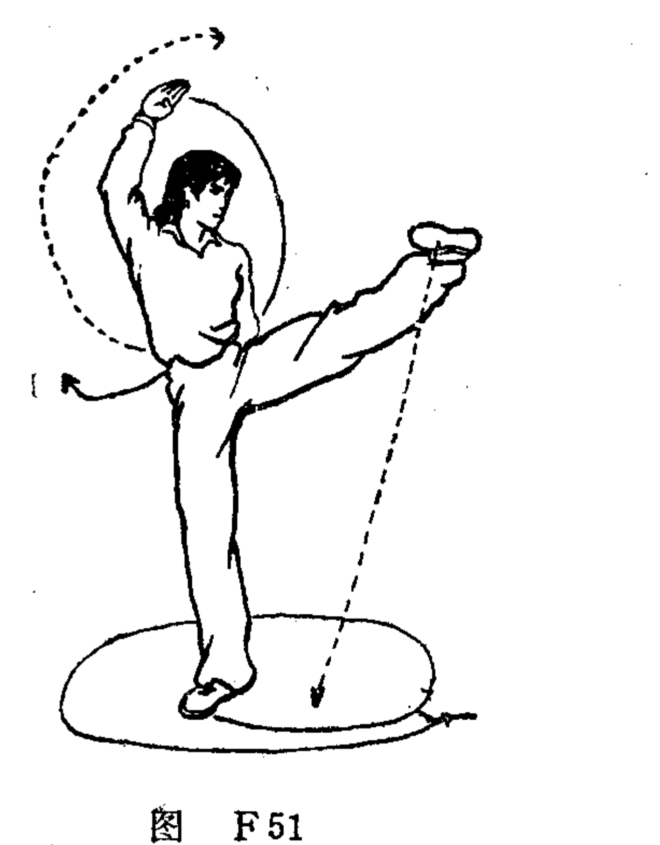


图　F 51

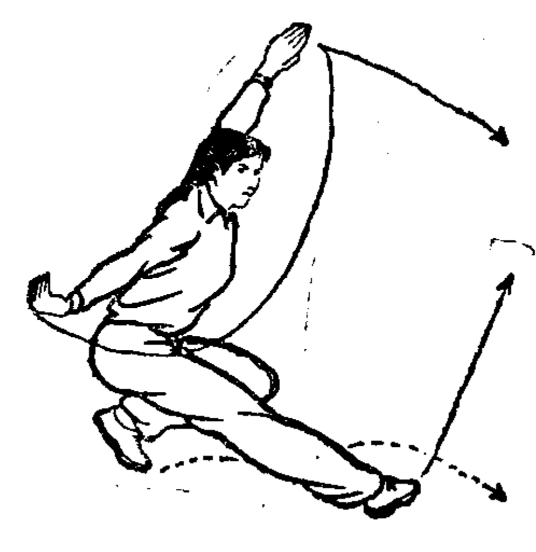


图　F 52

左脚向前上步；随之右腿向前上方摆踢，脚面绷平。同时右勾手变掌由后向下、向前上方摆动，在头上击拍左手掌，然后再拍击右脚面；左掌向体侧分开，目视右掌（图F 53）。



图　F 53

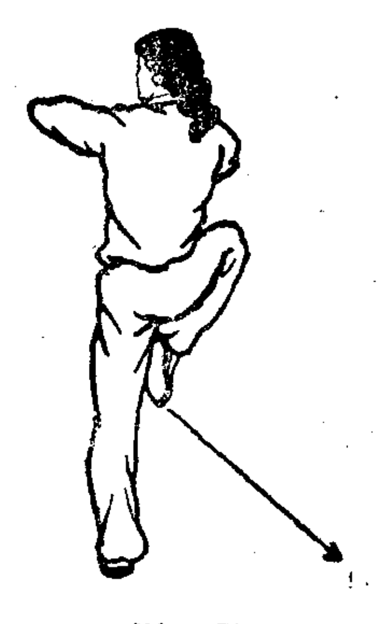


图　F 54

要点：击拍要响亮，手、脚配合要协调。

十一、弓步顶肘

1.右腿屈膝回收于体前。同时两手向上、向内收至体前；右臂屈肘，右掌变拳，拳心向下；左手掌扶于右拳面上，掌指向上，目视左后方（图F54）。

2.右脚向右侧落步，成右弓步。同时以右肘的肘尖为力点向右侧顶出，高与肩平，目视右前方（图F55）。

要点：弓步和顶肘要一致，挺胸、塌腰。

第　四　段

一、转身正踢

1.重心上移，上体左转90度，右腿略向回收，脚前掌着地。同时左臂向上、向前随身体转动抡摆至体后；右臂向下、向后、向上抡摆至体前上方（图F56）。

2.上动不停，左臂向上摆至头上成撑掌，掌心向上；右臂向下、向后摆至体后变勾，勾尖向上；随之右腿向前上方猛力

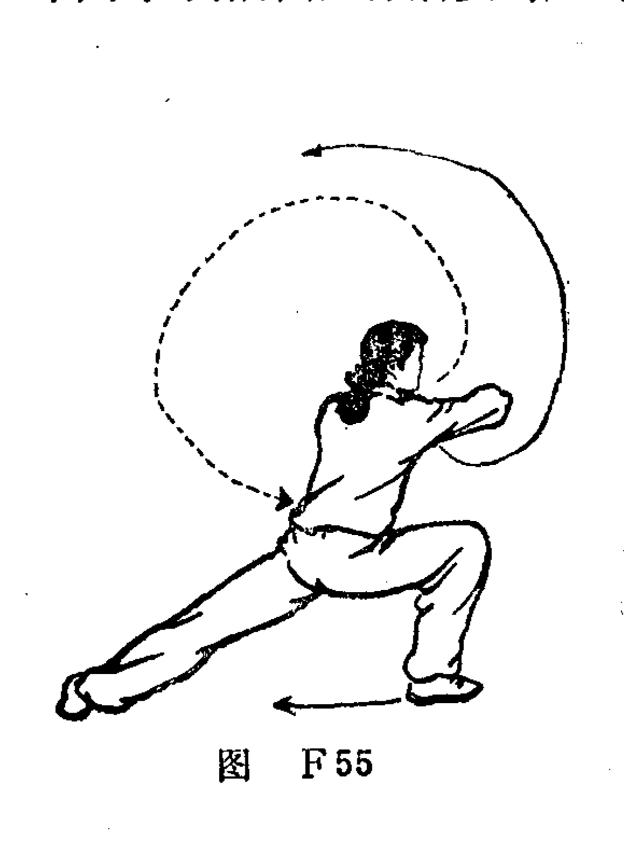


图　F55

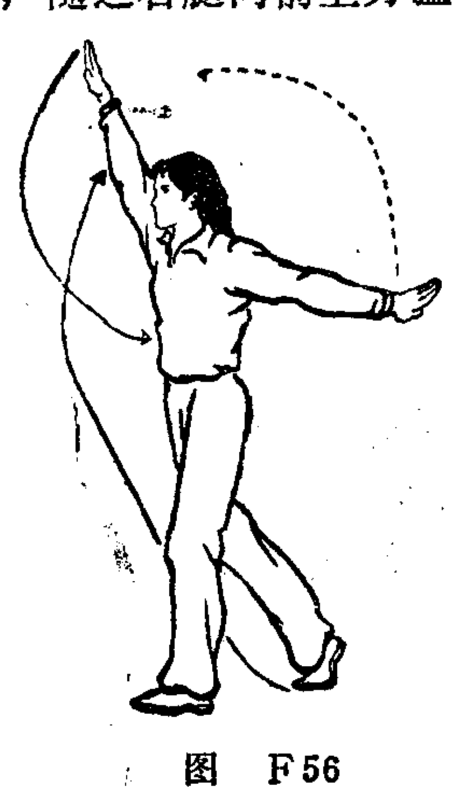


图　F56

踢起，脚尖勾起，目视前方（图F 57）。

要点：两臂要立圆摆动，踢腿的速度要快，要有力，上体直立。

二、腾空箭弹

右脚向前落步，随即蹬地起跳，并向前上方猛力弹出，脚面绷平；左腿向前上方摆起，上肢姿势不变，目视前方（图F 58）。

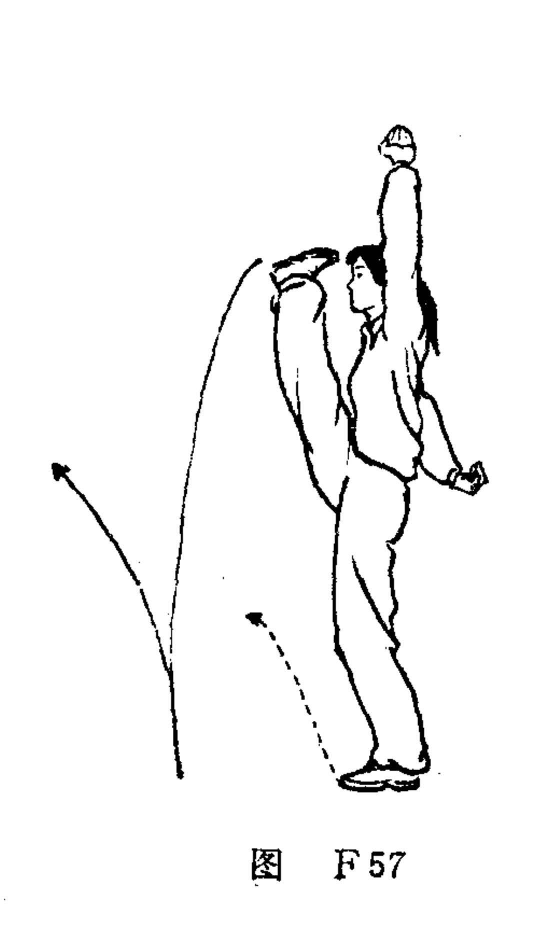


图　F 57

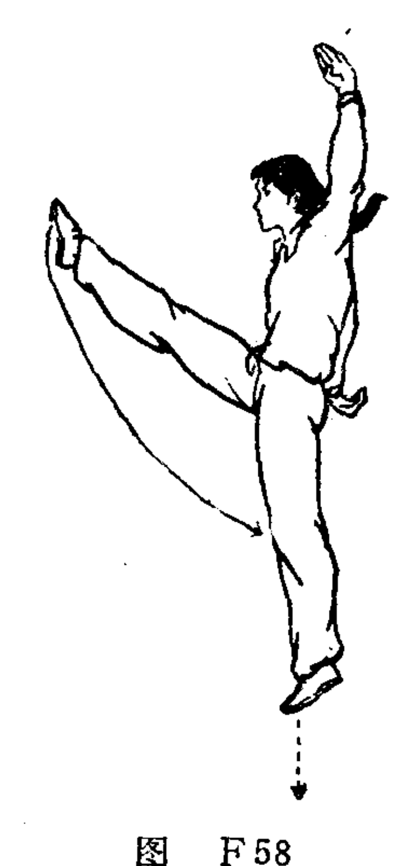


图　F 58

要点：右脚落地后，立即起跳，身体保持正直，弹腿时不可仰身。

三、弓步架冲拳

1.左脚落地；右腿屈膝收控于体前。右勾手变拳收至右腰间，拳心向上；左手不动，目视前方（图F 59）。

2.右脚向右前方落步，右腿屈膝前弓成右弓步。右拳从腰

间向前猛力弹出，拳眼向上，目视右拳（图F60）。

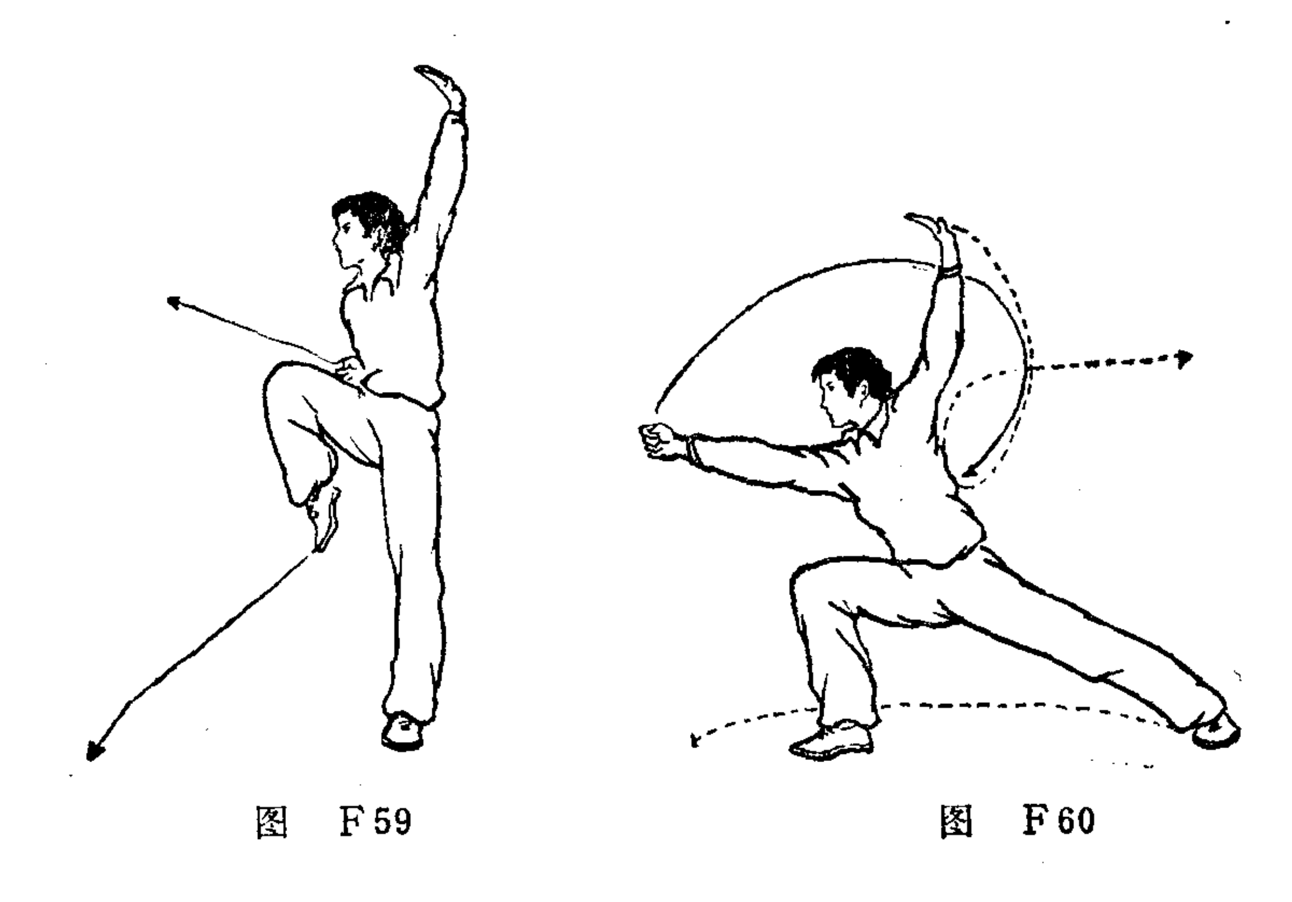


图　F59　　　　图　F60

要点：落步和冲拳要一致。

四、歇步推掌

重心前移，右腿略向上蹬起；左脚提起向右腿后叉步，两腿屈膝全蹲成歇步。同时右拳变掌向上、向左前方做盖掌，然后收至右腰间变拳，拳心向上；左掌经腰间向左侧推出，掌指向上，目视左掌（图F61）。

要点：在推掌的同时，右掌变拳收至右腰间。屈膝、下蹲、推掌，收拳要一致。

五、仆步抡拍

1.右脚向后撤步，成左弓步。同时右臂向下、向左前下方伸出，掌心向里；左掌收至右腋下，目视右掌（图F62）。

2.上动不停，上体右转成右弓步。同时右臂向上、向右抡摆；左掌自然下落后摆，目视右掌（图F63）。

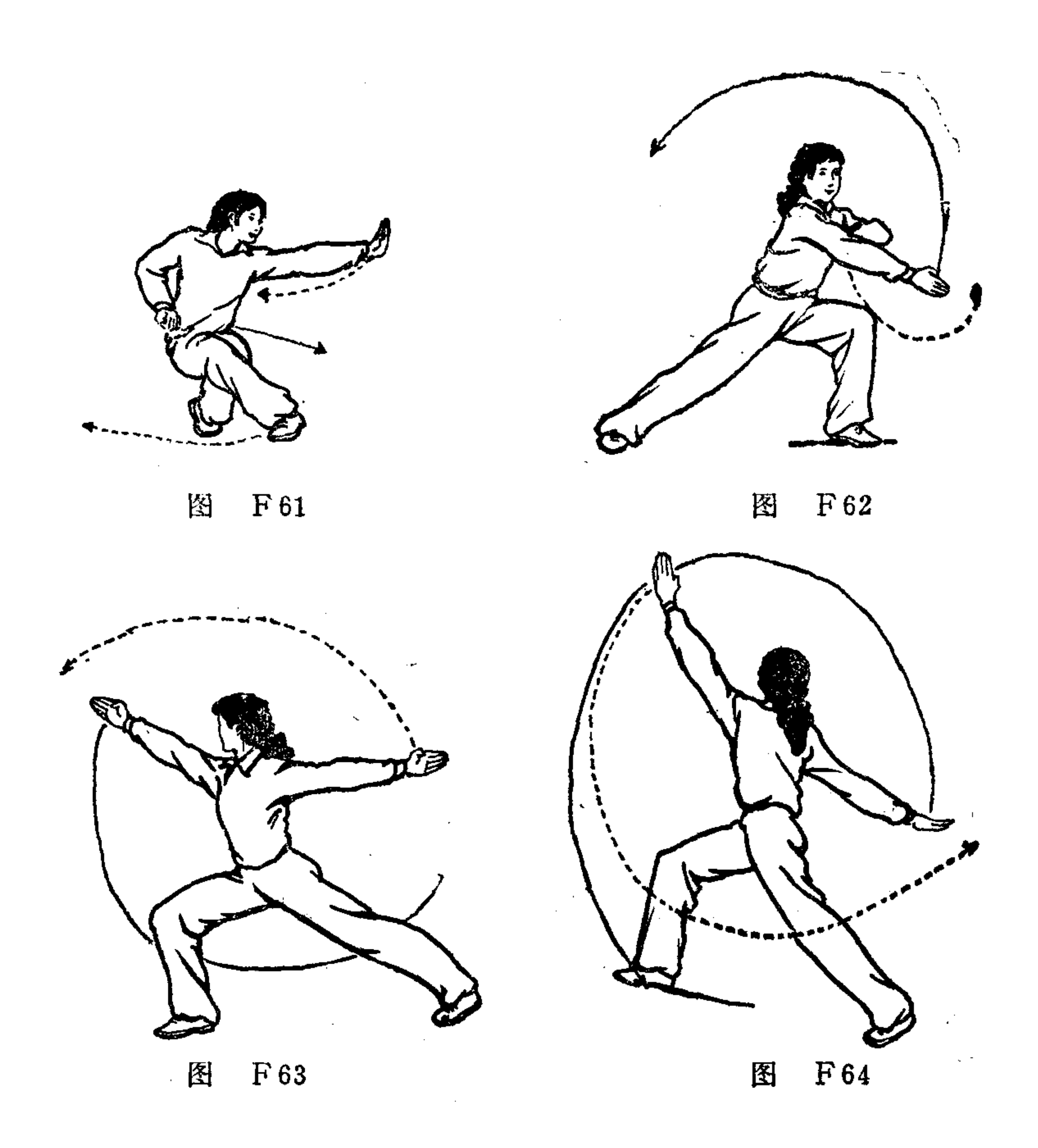


图 F61　　图 F62

图 F63　　图 F64

3.上动不停，上体继续向右后转。同时右臂向下，随身体转动向后、向上摆动；左臂向上、向前抡臂（图F64）。

4.上动不停，上体左转，右腿屈膝全蹲成右仆步。同时右臂向上、向前、向下抡摆至右脚内侧拍地；左臂向下、向后抡摆停于身体左后上方，目视右掌（图F65）。

要点：两臂摆动要走立圆，即向上抡臂时要贴近耳部，向

下贴近腿直臂抡摆。摆臂转体要协调。

六、弓步上冲拳

重心移至右腿成右弓步。同时左手向上、向右盖掌；右掌变拳向上冲出，拳面向上；左掌顺势收至右腋下，掌指向上，目视左前方（图F 66）。

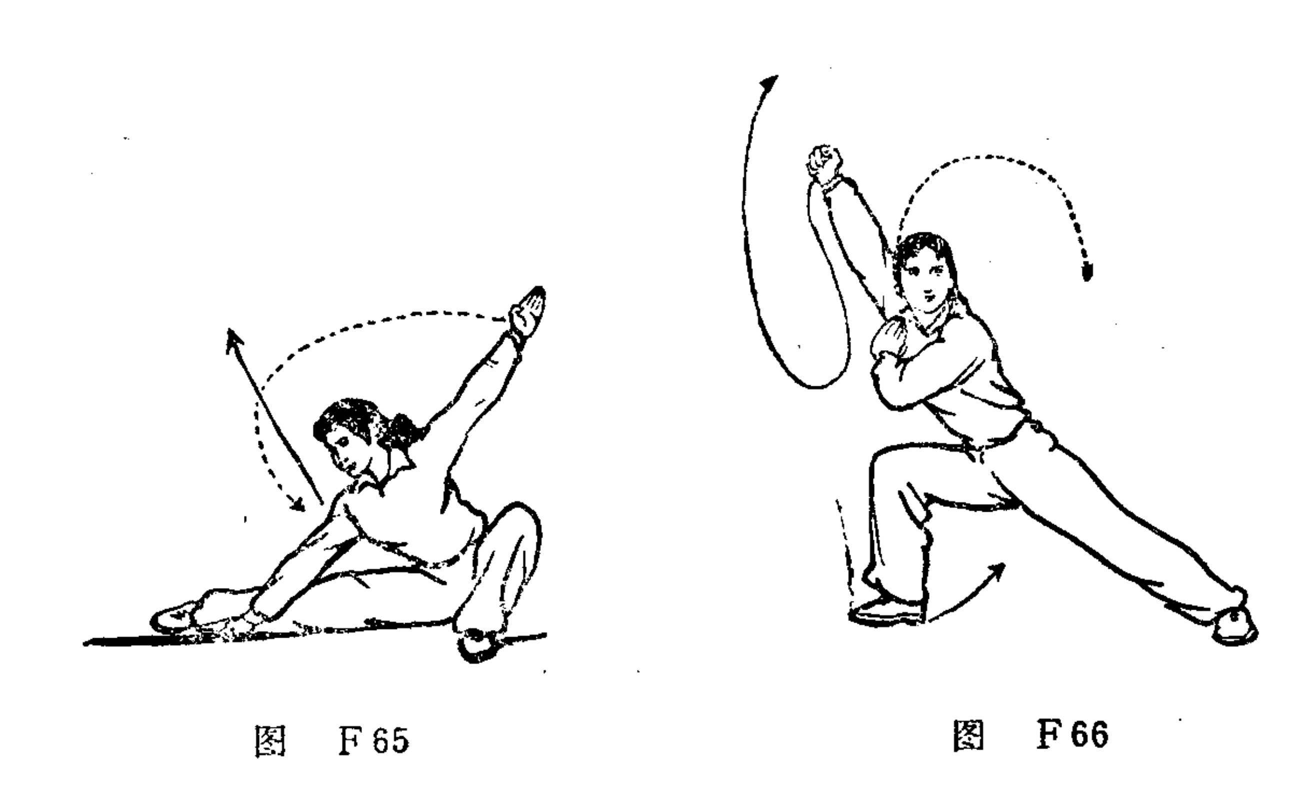


图　F 65　　　　图　F 66

七、并步砸拳

1.重心移至左腿，左腿蹬直；右腿屈膝提起，同时左臂向上、向下抡摆至体侧；右拳向下、向后、向上抡摆至头上，拳眼斜向下，目视前方（图F 67）。

2.右脚向下震落，两脚并步，两腿屈膝下蹲。同时右拳下砸，拳背至左掌心，停于腹前，目视前下方（图F 68）。

要点：震脚和砸拳要同时，挺胸、塌腰。

八、虚步挑掌

1.右脚向后撤步，同时左掌收至胸前；右拳变掌向上、向后摆至体后，目视右掌（图F 69）。

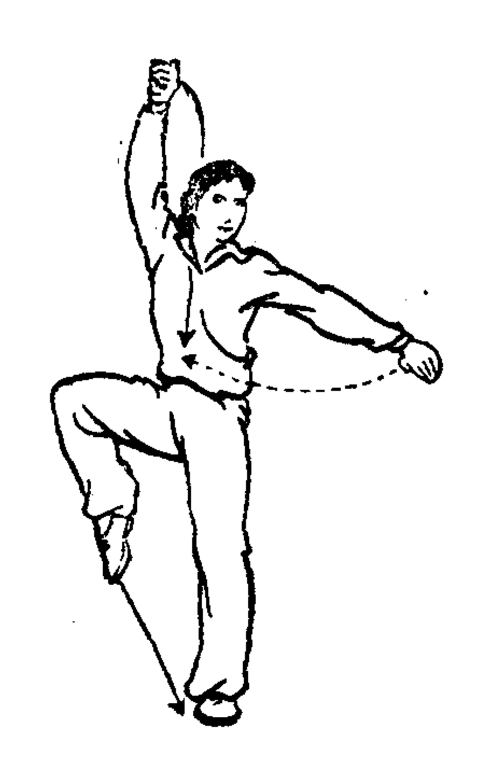


图 F67



图 F68



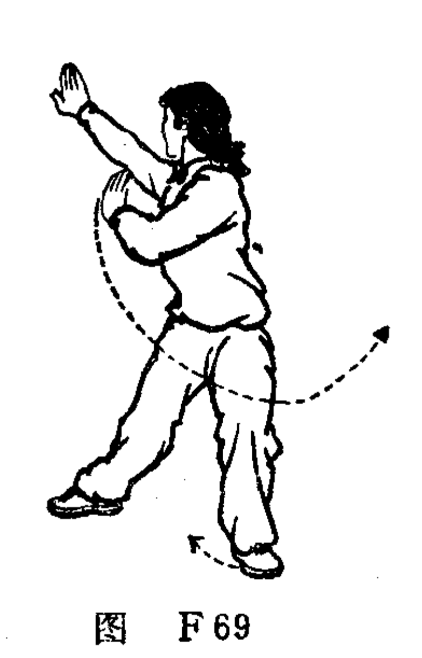


图 F69



图 F70

2.重心后移．左脚略向回收，脚掌着地，成左虚步。同时左掌向下、向前、向上挑掌，掌指向上，右掌变勾，勾尖向下，目视左掌（图F70）。

要点：转头、挑掌要一致；挺胸、塌腰。

收势

1.左脚向后撤一步。同时左臂向左摆动，经腰间向前穿出；右勾手变掌经腰间向前穿出，手心均向上，目视前方（图F 71）。

2.右脚向后撤一步，随之左脚收至右脚旁成并步。同时两臂向下、向后、向上摆动，收至腹前成对拳，两拳面相对，拳心向下。头向左转，目视左前方（图F 72）。

3.下肢动作不变，两臂垂于体侧，目视前方（图F 73）。

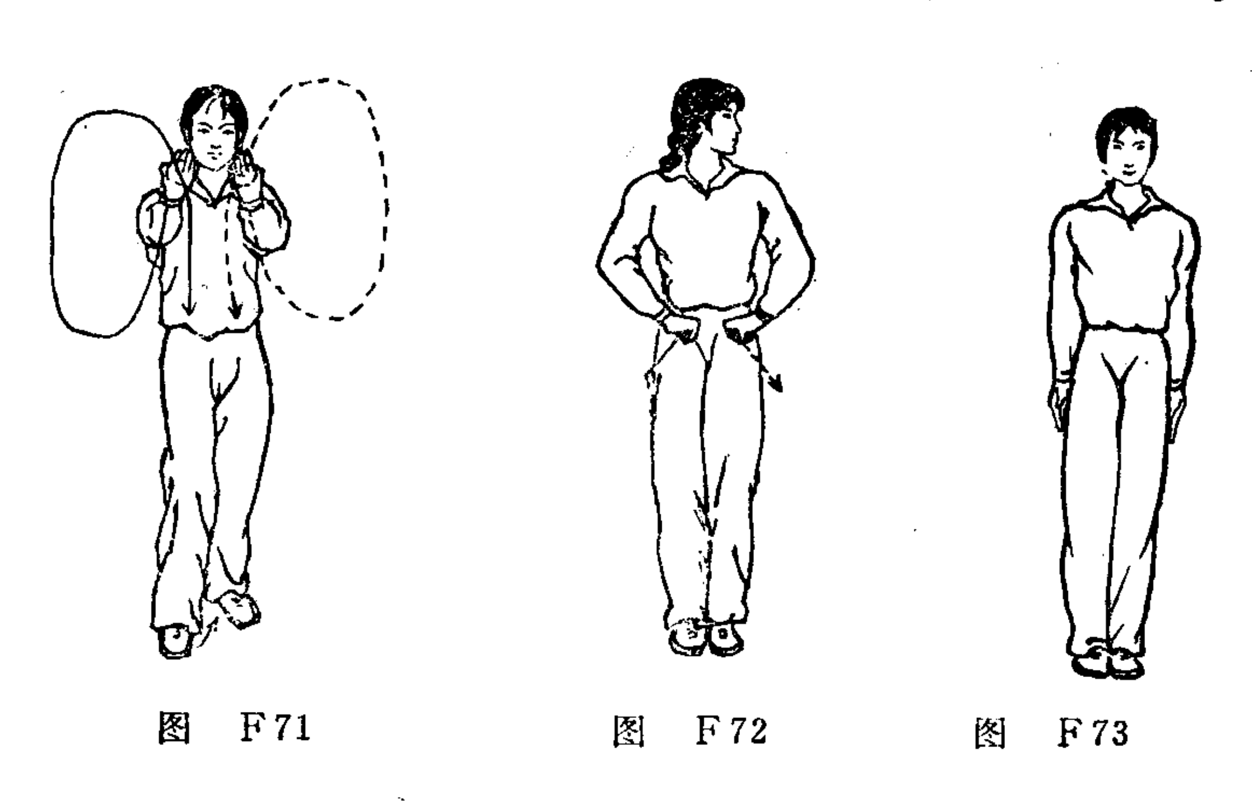


图 F 71　　图 F 72　　图 F 73

六、练　步　拳

练步拳与练手拳都是少林拳中的传统套路，其特点是短小紧凑，招势清楚，功架工整，干净利落。手法、步法连贯、圆活，动迅静定，节奏鲜明。很适合初学者进行练习。

动 作 名 称

预备势

第 一 段

一、转身并步胸前抱掌
二、弓步横推掌
三、穿拳回身虚步压肘
四、弓步冲拳
五、丁步横拳
六、上步弓步推掌
七、上步挑肘弓步冲拳
八、退步虚步斜下冲拳
九、提膝上挑拳
十、弓步劈拳
十一、马步双按掌
十二、弓步插掌
十三、转身马步架切掌

第 二 段

一、回身弓步下撩掌
二、虚步下冲拳
三、上步掳手弓步劈拳
四、提膝外拐腿
五、弓步插掌
六、转身马步架切掌
七、回身弓步击拳
八、跳仆步双拍掌
九、上步摆掌弓步劈拳

十、提膝外拐腿
十一、弓步插掌
十二、弓步推掌
十三、转身卧心肘
十四、仆步起弓步顶肘
十五、分掌转身马步双按掌
十六、提膝转身抱掌
十七、弓步双推掌

第　三　段

一、回身下撩掌
二、虚步下冲拳
三、上步插掌弓步劈拳
四、上步插掌弓步劈拳
五、绞手下铲腿

第　四　段

一、退步插掌弓步劈拳
二、退步插掌弓步劈拳
三、分掌提膝转身抱掌
四、回身弓步双推掌
五、并步胸前平抱掌
收势

动　作　说　明

预备势

两脚靠拢站立，两臂垂于身体两侧，两手五指并拢贴靠两腿外侧（图G1）。

要点：头要端正，下颏内收，目向前平视。要挺胸、直腰、松肩、两臂自然下垂。精神贯注，呼吸均匀，神情安静。

第　一　段

一、转身并步胸前抱掌

1.左脚跟与右脚掌碾地，体向左转（图G2）。

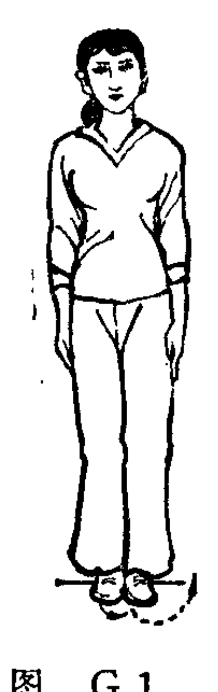


图　G1

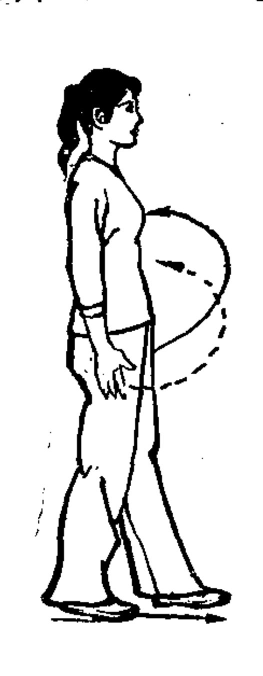


图　G2

2.右脚向前上步至左脚内侧，两脚靠拢并步站立；同时左掌从左侧向上、向前平摆屈肘，掌心向下抱于胸前；右掌从右侧向上、右臂外旋向前平摆，掌心向上屈肘抱于胸前，与左掌心相对。目随右手向前平视（图G3）。

要点：（1）上述动作需连贯起来做，并步于抱掌必须同时完成。（2）两腿要伸直，下颏微内收、挺胸、直背、松肩、塌腰。

二、弓步横推掌

1.上体微向左转，同时，左掌插于右腋下，掌心朝右，掌指朝上；右掌变拳向左侧引伸，拳心朝上。目视右拳(图G4)。



图 G3



图 G4

2.左脚向左前方迈一步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直，脚尖里扣，成左弓步。同时，左掌从右腋下向左侧前方横掌推出，掌心朝左，小指一侧朝上与肩平；右拳收抱于右腰侧，拳心朝上。目视左掌（图G 5）。

要点：（1）转身、插掌必须同时完成。（2）上步、推掌、弓步必须同时完成。（3）弓步时必须使左腿大腿面要蹲平，膝



图 G5

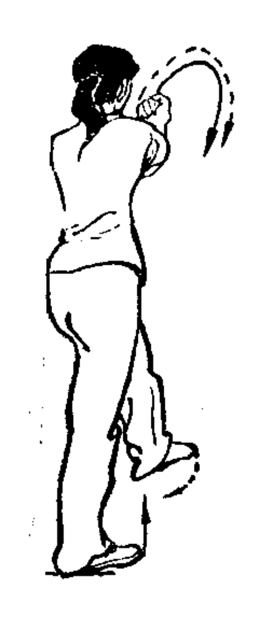


图 G6

盖要垂直于脚尖，脚尖稍里扣正对前方；右腿必须挺膝蹬直，脚尖尽量里扣，臀部下沉、挺胸、直背、塌腰。（4）推掌力点向前，左肩向前引伸，右肩向后伸张。

三、穿拳回身虚步压肘

1.上势不动。右拳向前方于左掌背上穿出，拳心朝上。同时，左掌屈肘抽回于右小臂下方，掌心朝下，掌指朝右。目视右拳（图G 6）。

2.重心后移，体向后转180°；左脚跟碾地，脚尖里扣，重心后坐，屈膝半蹲；右脚收回半步，脚尖虚点地面成右虚步。同时，右臂内旋向上，经脸前直臂弧形屈肘下压于胸平，拳眼朝上，拳面朝前；左手臂外旋附于右小臂内侧，随右拳摆动下压，掌心朝右臂内侧，掌指朝上。目向前平视（图G 7）。

要点：（1）穿拳于回身压肘、虚步须协调一致，要同时完成。（2）于膝垂直，力点用在前小臂扣腕握拳处。（3）虚步必须要半蹲裹裆、扣膝，重心落于后脚，虚实要分明，上体稍前倾，要挺胸、直背、塌腰。

四、弓步冲拳

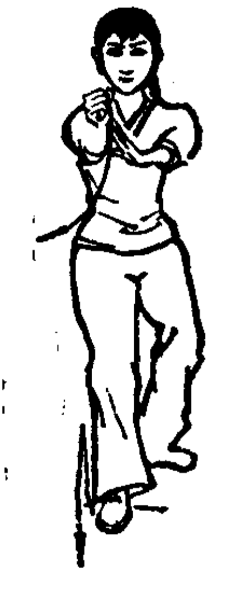


图 G 7

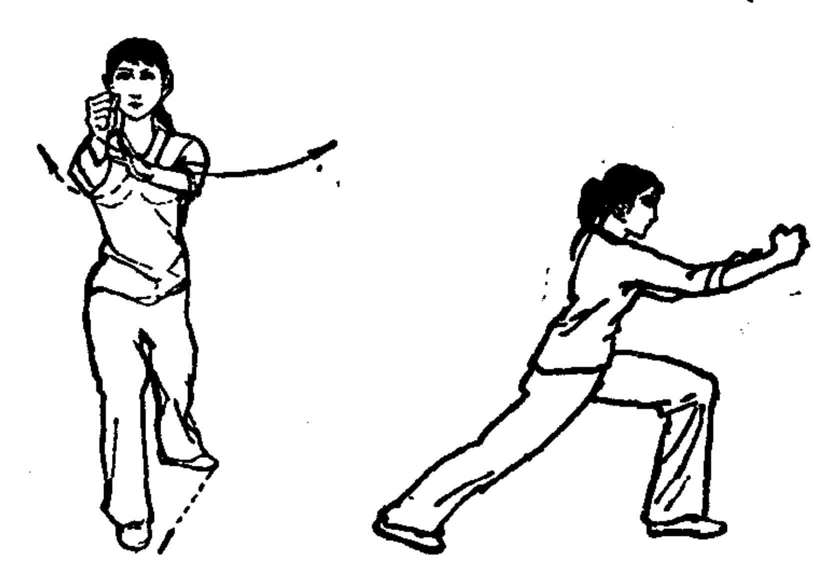


图 G 8 ①②

右脚抬起收回，向前落步，重心前移屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳收于右腰冲拳，与肩平，拳眼朝上，拳面朝前；左掌附于右小臂，随右拳冲出。目视右拳（图G 8 ①②）。

要点：（1）收右脚与收右拳必须同时完成。（2）弓步与冲拳必须同时完成。

五、丁步横拳

左脚收至右脚内侧，左脚尖虚点地面，膝盖里扣贴于右腿。同时，体左转，左掌插于右腋下，掌心向下，掌指朝上，右拳臂外旋，向左横摆于肩平，拳心朝上，拳眼朝右。目视前方（图G 9）。

要点：（1）上步、丁步与转身插掌横摆拳必须协调一致，必须同时完成。（2）体向左转，须拧腰拧跨、挺胸、拔背、塌腰、半蹲防止拱背、撅臀。

六、上步弓步推掌

左脚向前迈步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右拳屈肘抽抱于右腰侧，左掌在右肘下方向前推

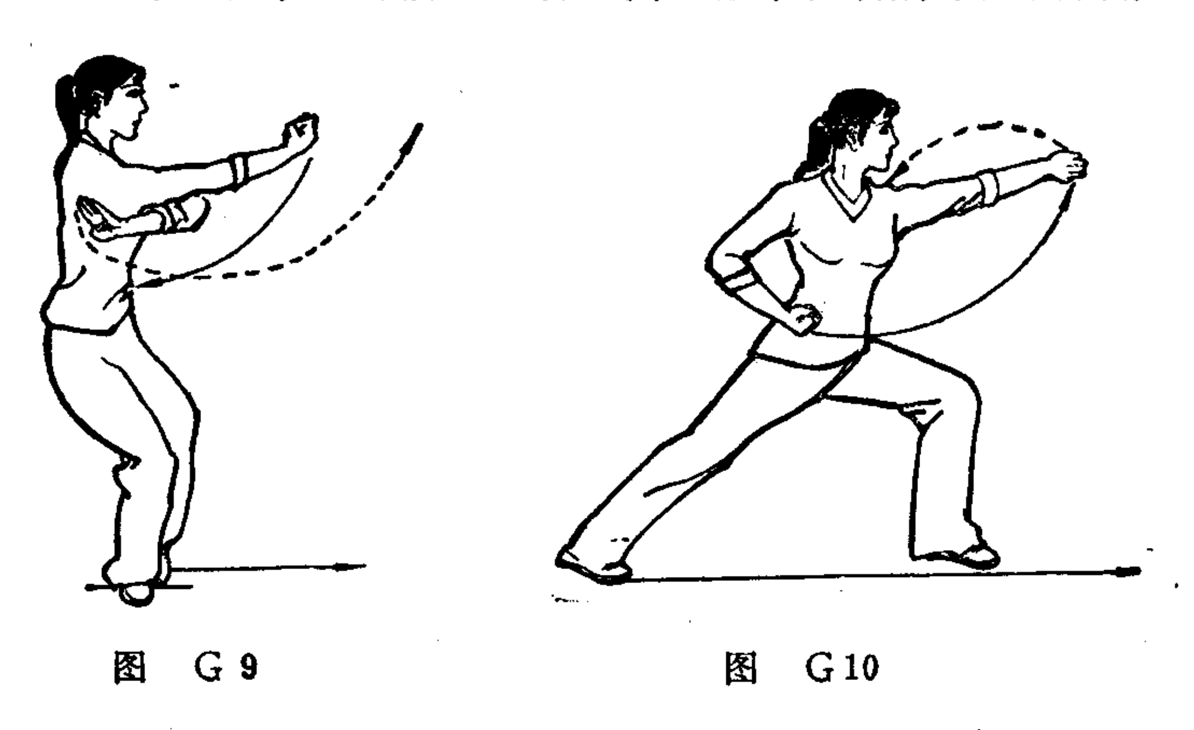


图　G 9　　　　图　G 10

出，掌心向前，掌指朝右。目视前方（G10）。

要点：(1)弓步与推掌必须要同时完成。(2)要挺胸、塌腰、松肩，臀部下沉。左肩向前牵引，右肩向后伸张。

七、上步挑肘弓步冲拳

右脚向前上一步，重心前移，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，左掌臂外旋，握拳屈肘上挑，拳心向上带至左肩，拳心朝左后；右拳臂内旋，从右腰侧向前平直冲拳，拳心朝下。目视前方（图G11）。

要点：（1）上步挑肘，弓步冲拳必须要同时完成。（2）上挑时大臂要尽量上抬，小臂要贴靠大臂。要挺胸、直背、松肩、塌腰。

八、退步虚步斜下冲拳

右腿向左腿后方撤，重心后移，屈膝半蹲，左腿稍屈膝，脚面绷直，脚尖虚点地面，成左虚步。同时，右拳臂外旋，屈肘收至右腰侧旁，拳心朝上；左拳内旋下落至右肩上方，与右拳交错向前下方冲出，拳心朝下。目视左拳（图G12）。

要点：虚步与冲拳必须要同时完成。

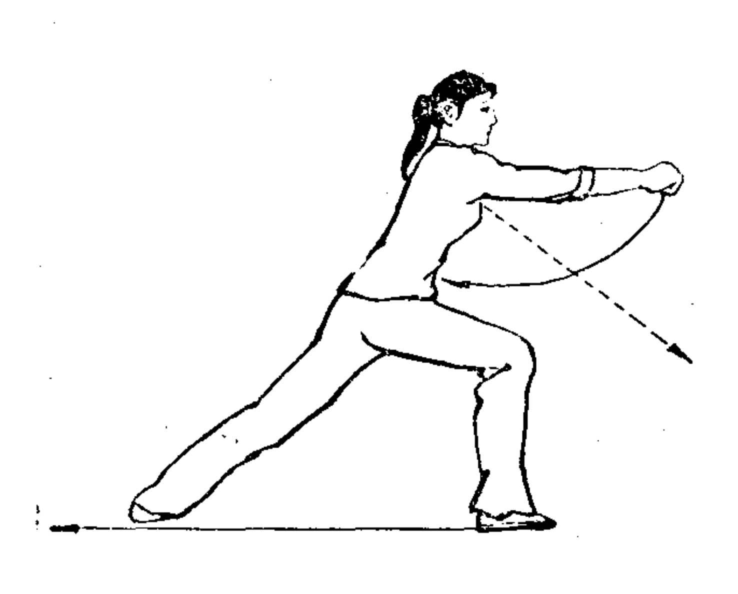


图 G11



图 G12

九、提膝上挑拳

体右转，右腿挺膝伸直站立，左腿随屈膝于身前提起，左脚面绷平，脚尖下垂成提膝。同时，左拳向上、向左、向下、向前、向上直臂绕环，屈肘上挑拳，拳面朝上，拳眼朝左。目视前方（图G13）。

要点：（1）提膝与挑拳必须同时完成。（2）提膝时支撑腿必须挺膝伸直，脚掌要用力抓地，左腿要尽量高提，左脚掌要贴紧右腿前侧，需护裆。

十、弓步劈拳

左脚向右前方落步，左脚向右腿前方上步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左拳向上向前直劈，左拳变掌，抓握右小臂；右拳向右后、向下、向上、向前直劈，向前劈拳弧形与肩平，拳眼朝上，拳面朝前。目视前方（图G14）。

要点：（1）落步与左劈拳同时完成，右劈拳与弓步必须要同时完成。（2）下劈拳时应快速，力点应当在拳轮和小臂处。

十一、马步双按掌

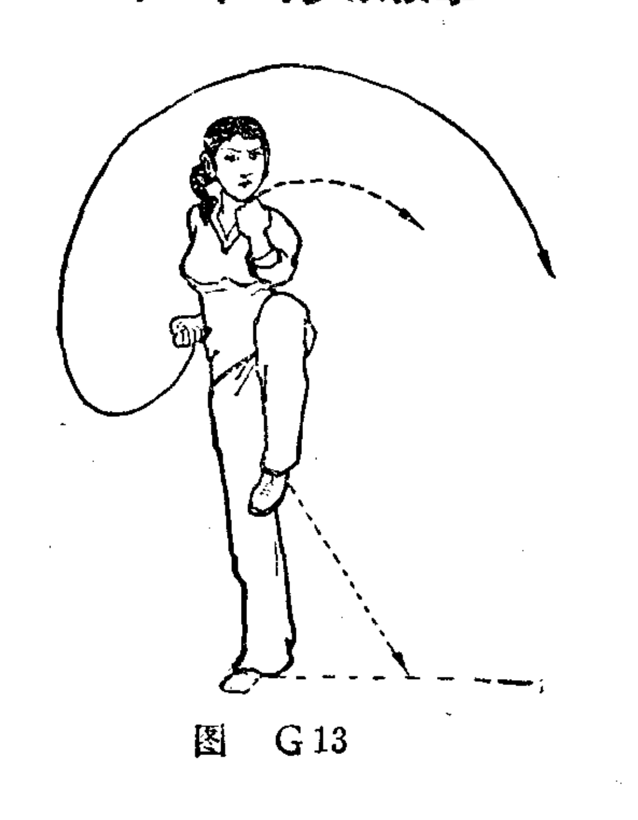


图 G13

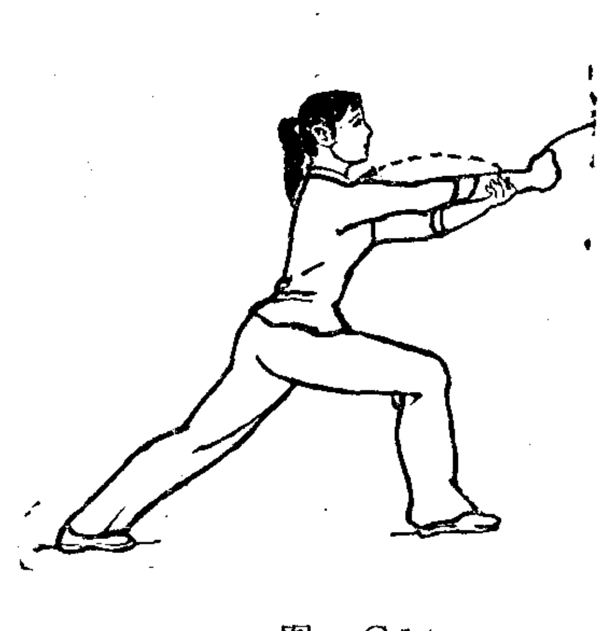


图 G14

1.上势不动。左掌屈肘收至右肩，掌心朝上，掌指朝前；右拳臂外旋变掌，掌心朝上，掌指朝前。目视右掌(图G15)。

2.左脚向前迈步，体右转，脚尖里扣朝正前，屈膝半蹲；右脚掌碾地，脚尖外展，转向正前方，屈膝半蹲成马步。同时，左掌从右掌上方向前穿出，臂内旋下按掌，肘稍屈，掌指与肩平，掌心朝左，虎口朝身前；右掌臂内旋，回抽下按至左肘下方，掌心朝左，虎口朝身后。目视双掌（图G16）。

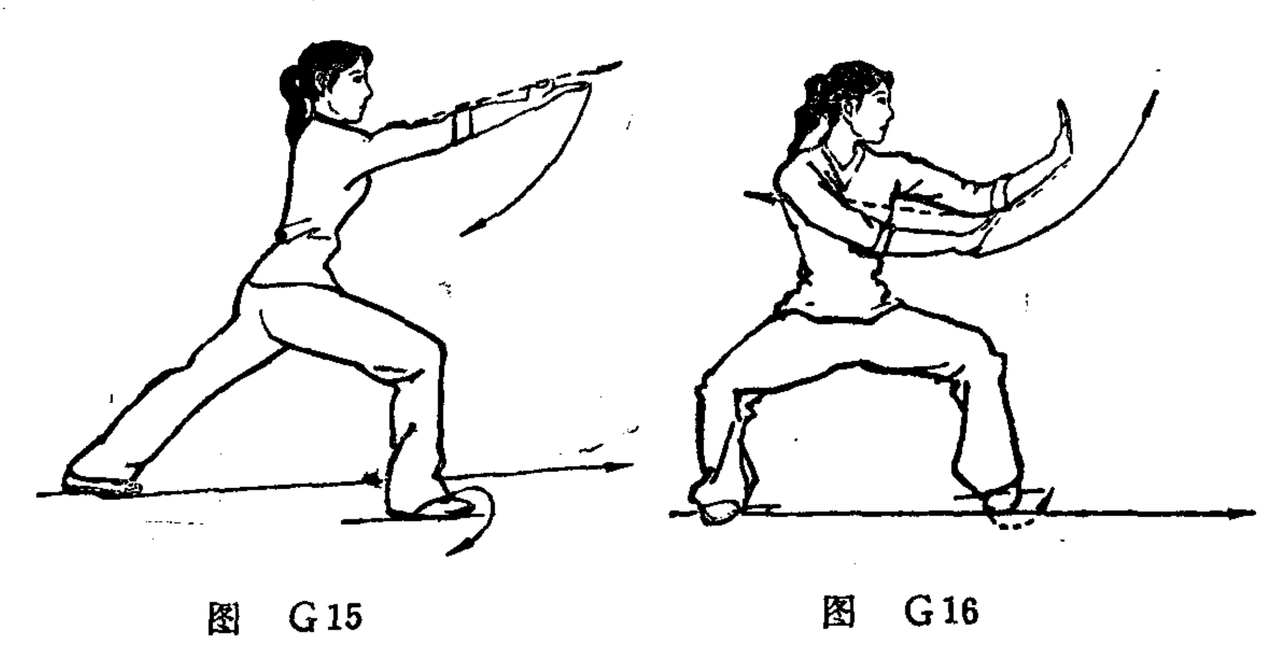


图 G15　　图 G16

要点：（1）马步与双按掌必须同时完成。（2）按掌时必须沉肘，下按时力点在掌根与掌心处。（3）马步半蹲时，大腿面要平，膝盖垂直于脚尖，脚尖向正前方；要撅裆扣膝，挺胸、直背、松肩、塌腰。

十二、弓步插掌

右脚向前迈步，屈膝半蹲，脚尖稍里扣；左腿挺膝伸直，脚尖外展，臀部下沉，成右弓箭步。同时，右掌屈肘收至左肩处，掌心朝上，在左臂上方向前直插，掌指朝前，左掌屈肘收至右腋下，掌心朝外，掌指朝上。目视右掌前方（图G17）。

要点：（1）马步与插掌必须同时完成。（2）插掌的力点在

指尖处，臂要伸直，右肩向前牵引，

十三、转身马步架切掌

体向左转，右脚跟碾地，脚尖向里扣朝正前方；左脚跟碾地，左脚稍外敝，朝正前方，双腿屈膝半蹲成马步。同时，右掌在左掌上面抽回，屈肘，臂内旋翻腕经胸前向右斜下切掌，掌心斜向下，掌指朝前，左掌臂外旋在右掌下方，向右穿托，臂内旋屈肘向上架掌，掌心斜向上，掌指朝右。目视右掌（图G18）。

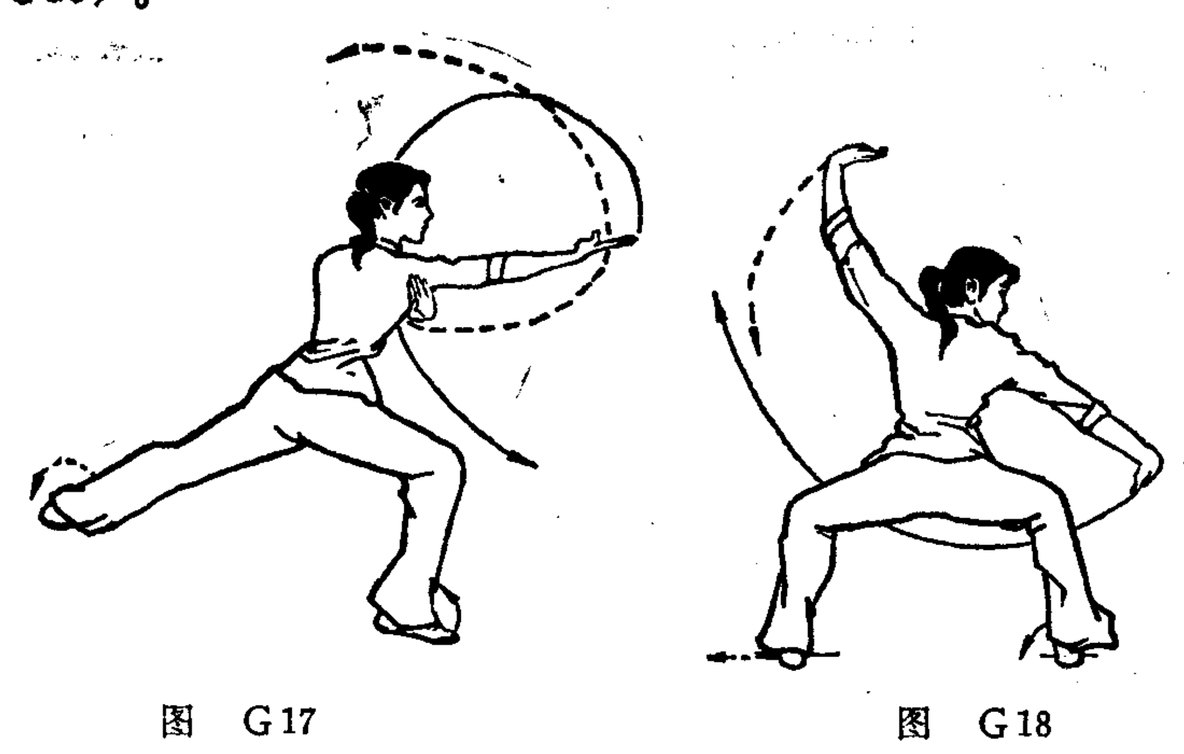


图 G17　　　　图 G18

要点：（1）转身切掌与马步必须要同时完成。（2）切掌的力点必须在掌根外侧。

第　二　段

一、回身弓步下撩掌

体左转，左腿向前迈半步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左掌向下划弧，屈肘落于腹前，掌心朝下，击于右小臂；右掌臂外旋从右向下、向前直臂上撩，掌心朝斜前，

虎口朝右。目视右掌（图G19）。

要点：回身弓步，撩掌要同时完成。

二、虚步下冲拳

左脚撤回半步，重心后移稍屈膝，脚面绷平，脚尖虚点地面；右腿屈膝半蹲成左虚步。同时，左掌握拳向斜前方冲出，拳心朝下，拳眼向右；右掌变拳臂外旋，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上。目视左前方（图G20）。

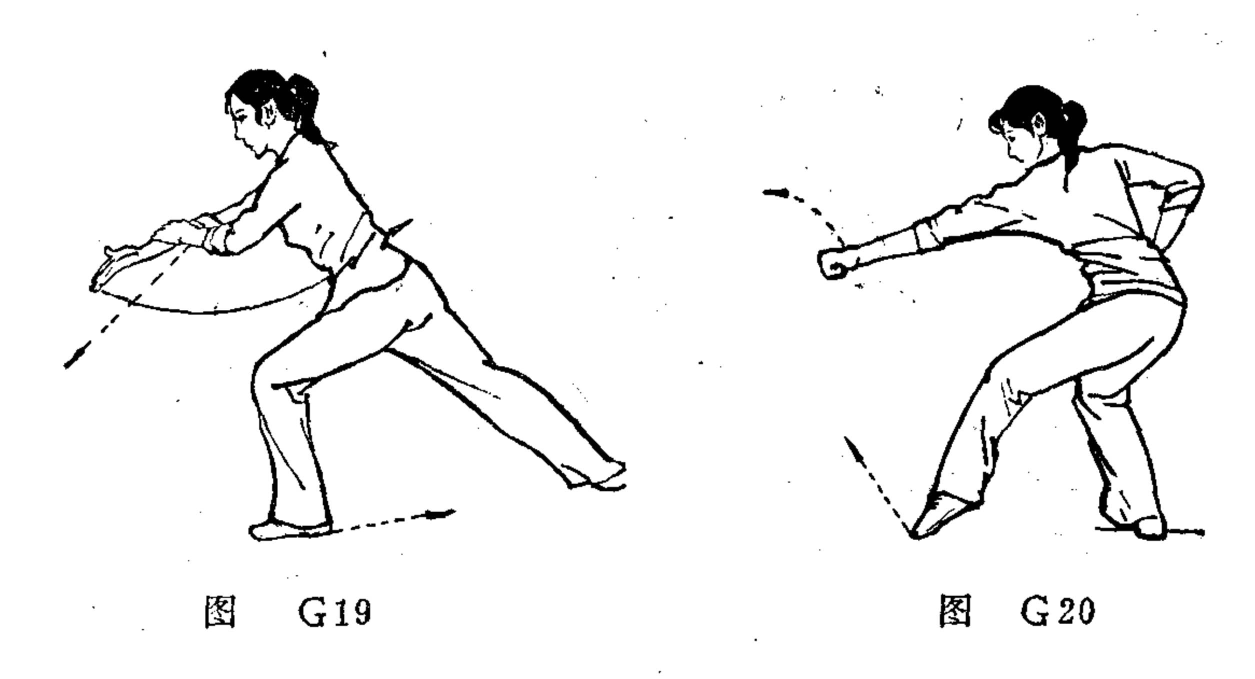


图 G19　　　　图 G20

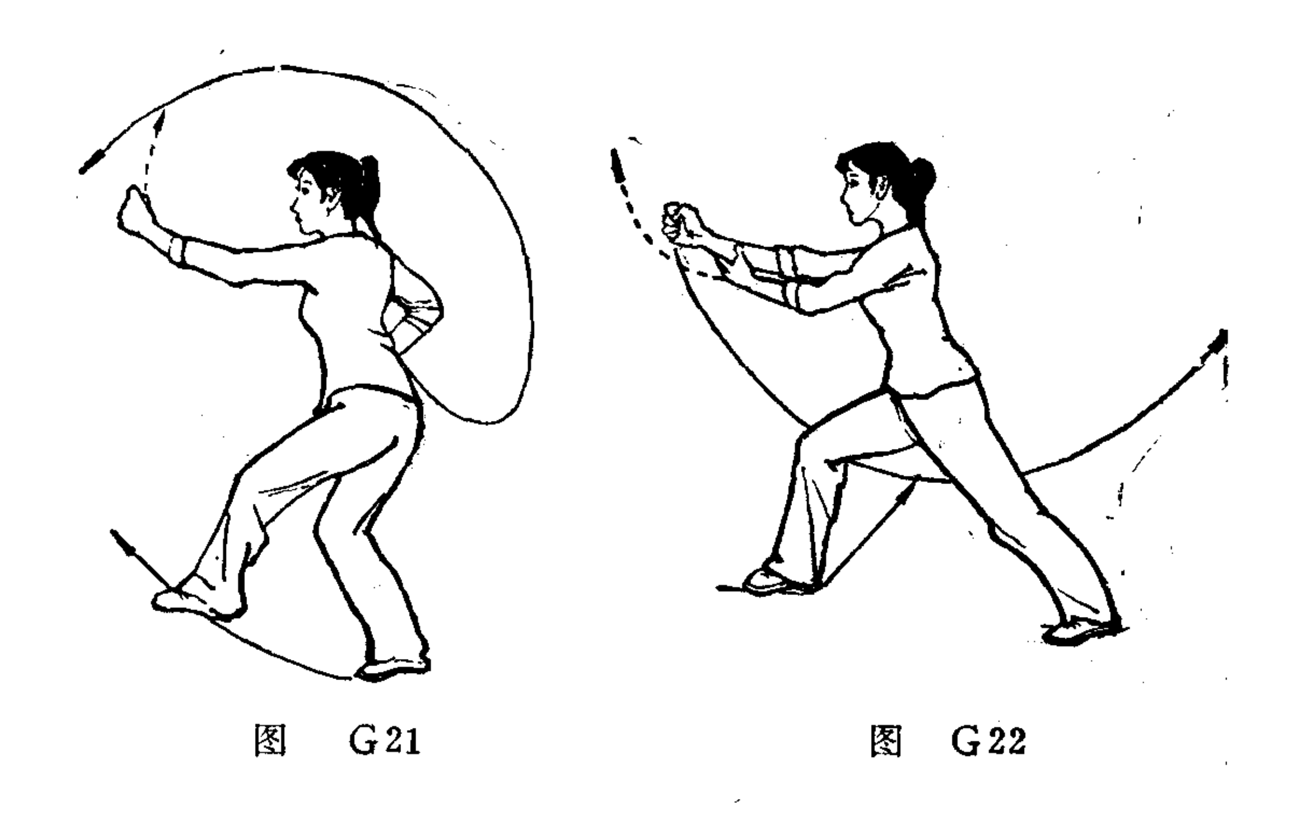
要点：虚步与冲拳必须要同时完成。

三、上步掳手弓步劈拳

1.左脚向右斜前方上步，稍屈膝；同时，左拳臂内旋向右、向上划弧掳于屈肘，拳眼朝上。目视左前方（图G21）。

2.右脚向左脚前方上步，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳以右腰侧向右后、向上、臂内旋向前直臂划弧劈拳，拳眼朝上，拳面朝前；左拳变掌臂外旋，掌心朝上，抓握右小臂。目视前方（图G22）。

要点：（1）上步与左掳手应当与腰部动作协调一致，同时完成。（2）弓步与劈拳要同时完成。（3）劈拳时从上向下直劈


图 G21　　图 G22

的力点应在小臂，高不过肩。

四、提膝外拐腿

1.重心后移，右脚在身前屈膝高抬，脚面绷平下垂，左腿挺膝伸直成提膝。右拳变掌从前向下经右胯时于右脚侧面相击，右掌继续向后直摆划弧，掌心朝后，虎口朝左；左掌向前上方直提，掌心朝右，虎口朝斜上。目视右后方（图G23）。

要点：摆掌提膝击于脚面时，腰要向右转，右腿尽量高抬，动作要协调一致的同时完成，眼视右掌。要收腹，腰要挺拔，右腰侧要扣紧。

五、弓步插掌

右腿向前落步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌臂外旋，从右后屈肘经右腰侧向前直臂平直插掌；左臂外旋屈肘附于右肘下方，掌心朝上。目视前方（图G24）。

要点：（1）弓步与插掌必须同时完成。（2）挺胸、塌腰、

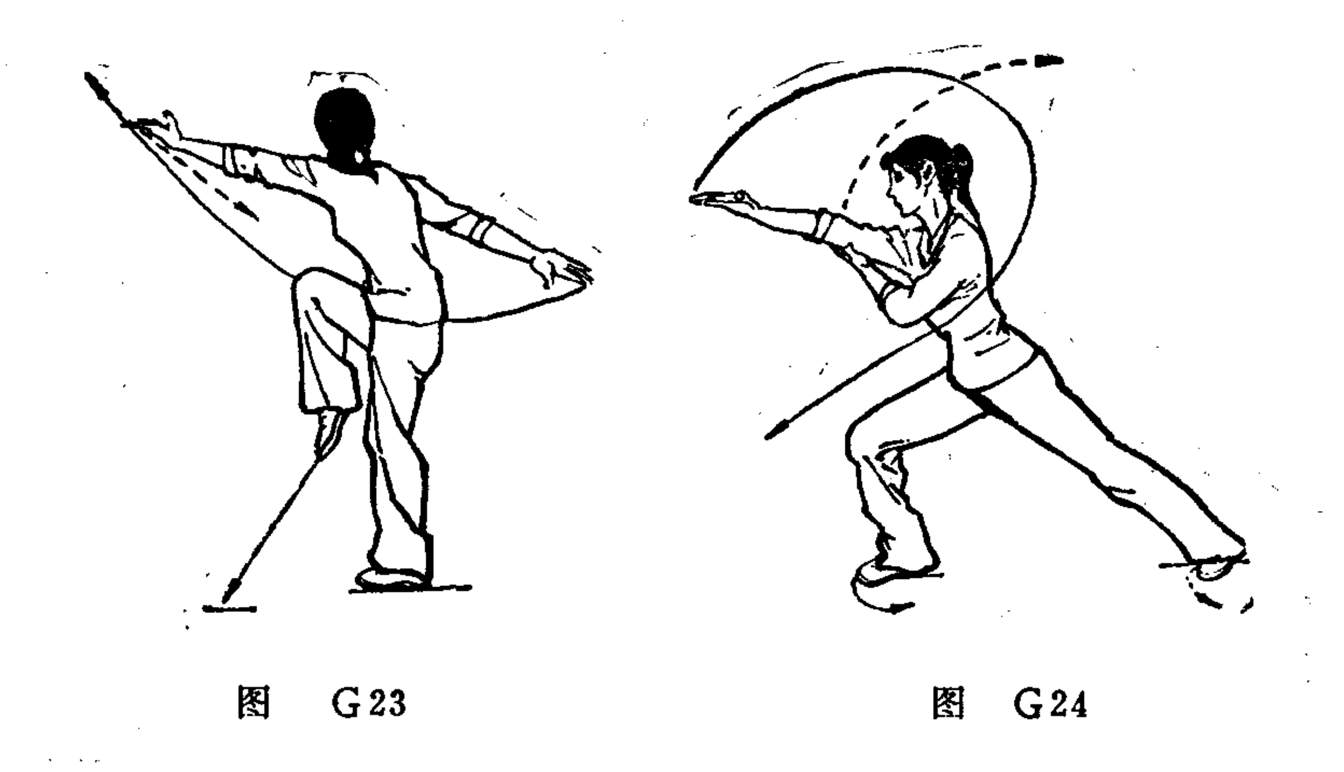


图 G23　　图 G24

松肩、插掌时右肩向前牵引。

六、转身马步架切掌

体左转，左脚与右脚跟碾地，两脚尖同时转向前方，屈膝半蹲成马步。同时，左掌掌心朝上于右臂下方，向上穿托引伸，臂内旋，横架于头顶上方，掌心朝上，掌指朝右；右掌臂内旋屈肘向上，经头前向下经胸前向右下横切掌，掌心朝下，掌指朝前。目视右手（图G25）。

要点：（1）左掌在穿托时，与右掌交错进行；眼视左掌。（2）在旋臂上架与切掌，马步都必须随着身体向左转的同时一起完成。要挺胸、塌腰、松肩、左肩向上、向后伸展。

七、回身弓步击拳

体左转，左脚向前迈半步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直，脚尖里扣成左弓步，同时，左臂向左侧，下落于腹前；右掌握拳，从右侧向身前直臂划弧，至腹前，拳背与左掌心相击，拳心朝下，虎口朝左。目视右拳（图G26）。

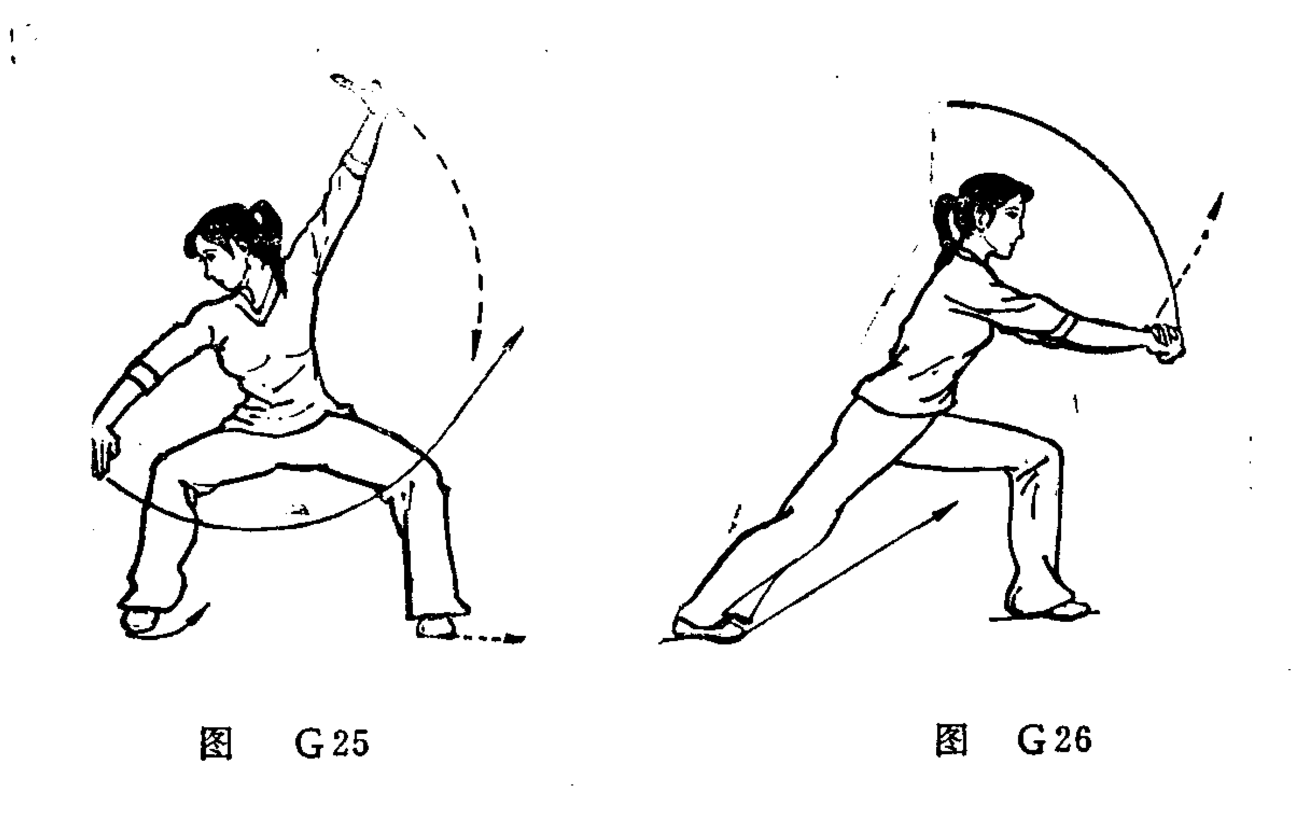


图 G25　　　　图 G26

要点：（1）迈步与转身、弓步与击拳要同时完成。（2）击拳时身体稍向前倾。

八、跳仆步双拍掌

1.体稍起，重心前移；右腿在身前屈膝抬起，脚尖下垂。同时，左掌臂外旋，向前向上直臂摆起，掌指朝左；右掌臂内旋，向上屈肘于头上方架掌，掌心朝上，掌指朝左。目视左前方（图G27）。

2.体右转，右腿向右后下方落步。左腿抬起，跳落步时，左腿挺膝伸直，脚尖里扣；右腿屈膝半蹲成仆步；双掌从头上方，向右、向下直臂划弧击拍地面，掌指向前，掌心触地，左掌在前，右掌随后，身体侧前倾。目视双掌（图G28）。

要点：（1）抬腿、换跳步与摆掌必须协调一致，同时完成。（2）仆步与拍掌必须要同时完成。（3）仆步时，左腿要求挺膝伸直，脚尖里扣，右腿屈膝半蹲，臀部接近右小腿，右腿外撇，展右膝切胯、拧腰、挺胸、塌腰。（4）摆掌时要求立圆划弧。



图 G27

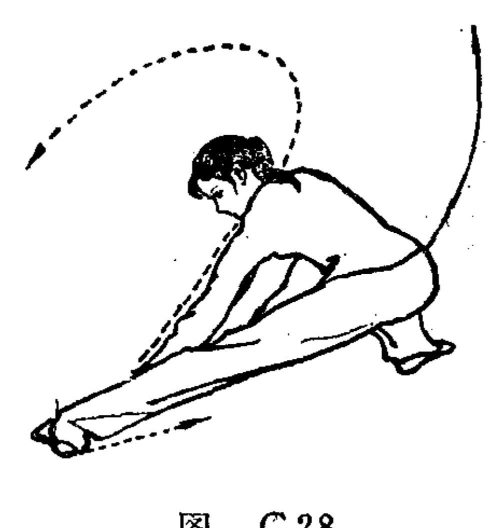


图 G28

九、上步摆掌弓步劈拳

1.左脚撤回半步，重心后移，屈膝脚尖外展。同时，左掌经身前，屈肘向上、向前直臂弧形，臂外旋，掌心朝上；右掌随即向右后向上轮摆，臂外旋，掌心朝上。目视左前方（图G29）。

2.上势不停。右脚向左脚前方上步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌握拳从右后，向上经头上方，向前直臂划弧下劈，拳眼朝上，左掌屈肘抓握右小臂。目视右拳（图G30）。

要点：（1）两掌划弧要松肩直臂。（2）弓步与劈拳必须要同时完成，力点要灌注在右臂和拳轮上。要挺胸、直臂、塌腰。

十、提膝外拐腿

重心后移，右腿在身前屈膝高抬，脚尖下垂；左腿挺膝伸直成提膝。同时，右拳变掌；掌心朝左，向下经右胯时与右脚

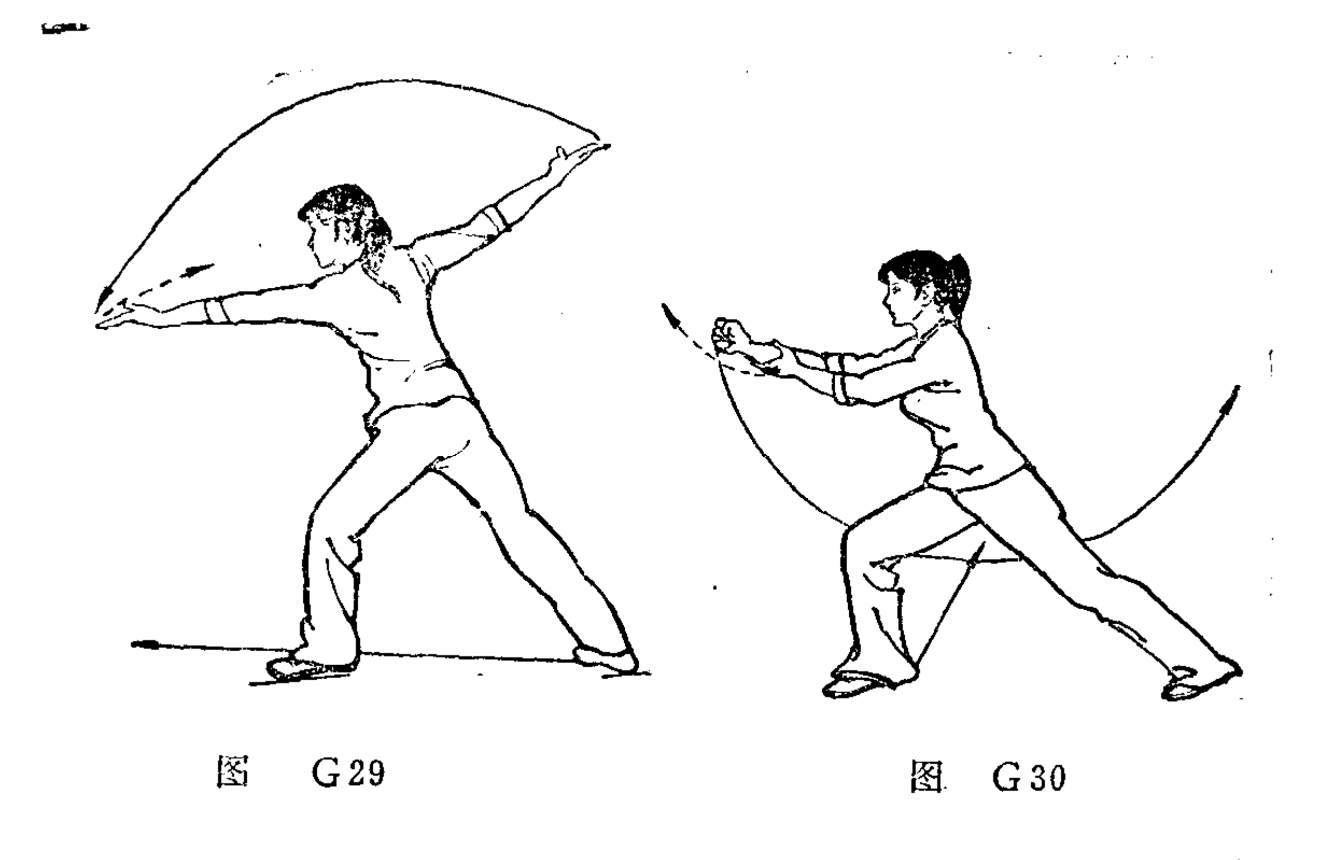


图 G29　　　　图 G30

侧面击拍；右掌继续向右后直摆划弧，掌心朝后，虎口朝左；左掌向前上方直摆，掌心朝右，虎口朝斜上。目视右掌（图G31）。

要点：（1）摆掌提膝击于腿面时，腰要向右转，右腿尽量高抬，动作要协调一致，要同时完成；目视右拳。（2）左腰要挺拔，右腰侧要扣紧。

十一、弓步插掌

右脚向前落步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌臂外旋，掌心朝上，向前屈肘经右腰侧向前插掌，臂内旋，掌心朝下，掌指朝前；左掌屈肘收于右腋下，掌心朝上，掌指朝前。目视右前方（图G32）。

要点：（1）弓步与插掌必须要同时完成。（2）插掌的力点在指尖处，臂要伸直，右肩向前牵引。

十二、弓步推掌

上势不变。右掌变拳臂外旋，收抱于右腰侧，拳心朝上；

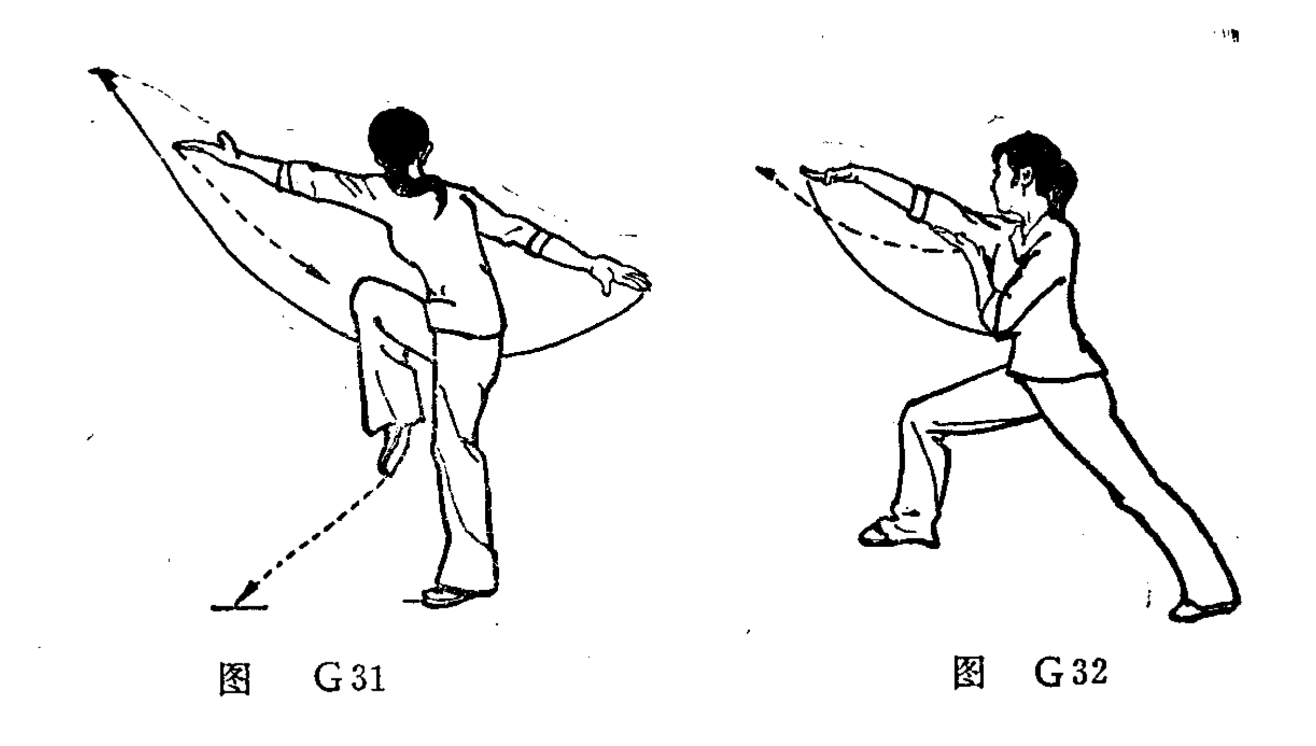


图 G31　　图 G32

左掌臂内旋，从右腋下向前直立推掌，掌指朝上，小指一侧朝前。目视前方（图G33）。

要点：（1）推掌与抱拳要同时完成。（2）左肩向前牵引，右肩向后伸张。（3）要挺胸、塌腰。

十三、转身卧心肘

体左转，双脚跟碾地，脚尖向左转，左腿屈膝半蹲，右腿

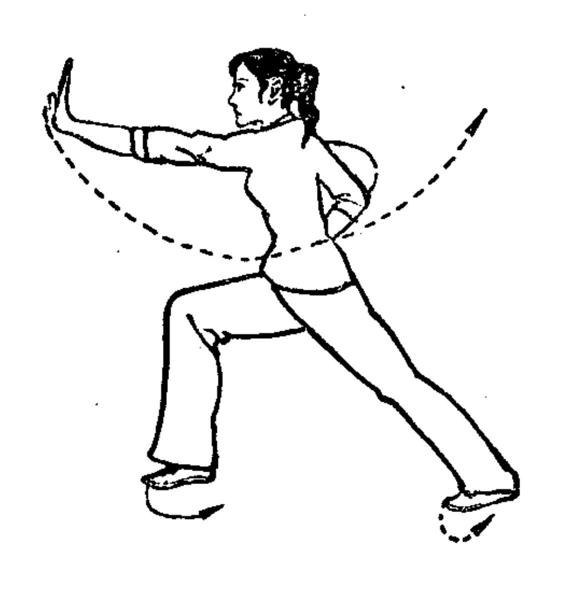


图 G33

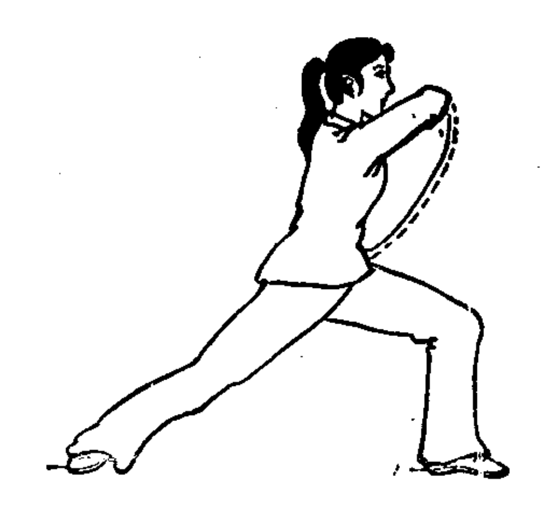


图 G34

挺膝伸直成左弓步。同时，左掌向左带，掌心朝下，屈肘于胸前抓握右拳；右臂左转时，屈肘向左横击于胸高，小臂要于大臂贴紧。目视右肘（图G34）。

要点：（1）转身与碾脚、横击肘都必须同时完成。（2）要挺胸、拧腰。左肩向前伸张，要松肩、不要耸肩。

十四、仆步起弓步顶肘

1.体右转，左腿屈膝全蹲；右腿挺膝伸直成左仆步，脚尖里扣。同时，左掌顶着右拳面，向下顶肘，目视仆步前方（图G35）。

2.重心前移，右腿屈膝半蹲，脚尖外展，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左掌顶着右拳面，经仆步向上向前顶出，高于肩。目向前平视（图G36）。

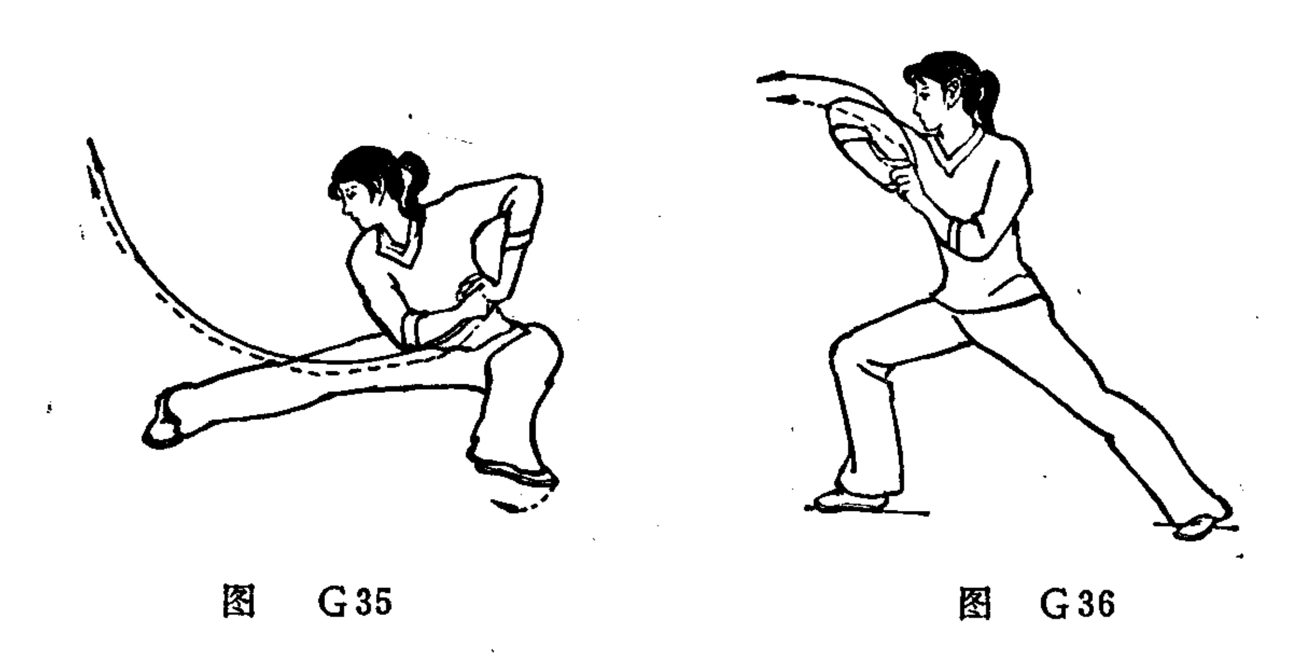


图　G35　　　　图　G36

要点：（1）弓步顶肘必须经过仆步过程向前上顶出。（2）弓步要领与上同，要松肩、沉肘、挺胸、塌腰、切胯。

十五、分掌转身马步双按掌

1.上势不变。两臂翻腕向前盖掌，掌心向上，掌指朝前。目视双掌（图G37）。

2.左腿于身前屈膝高抬成提膝，脚尖下垂，脚尖绷平；右腿挺膝伸直。同时，右掌向下经身前，向右方直臂划弧平举，掌心向上。目视左掌（图G38）。

3.左脚向前落步，双腿屈膝半蹲，脚尖向前成马步。同时，双掌从左右两侧，向上划弧于头前，掌心朝下经脸前向下

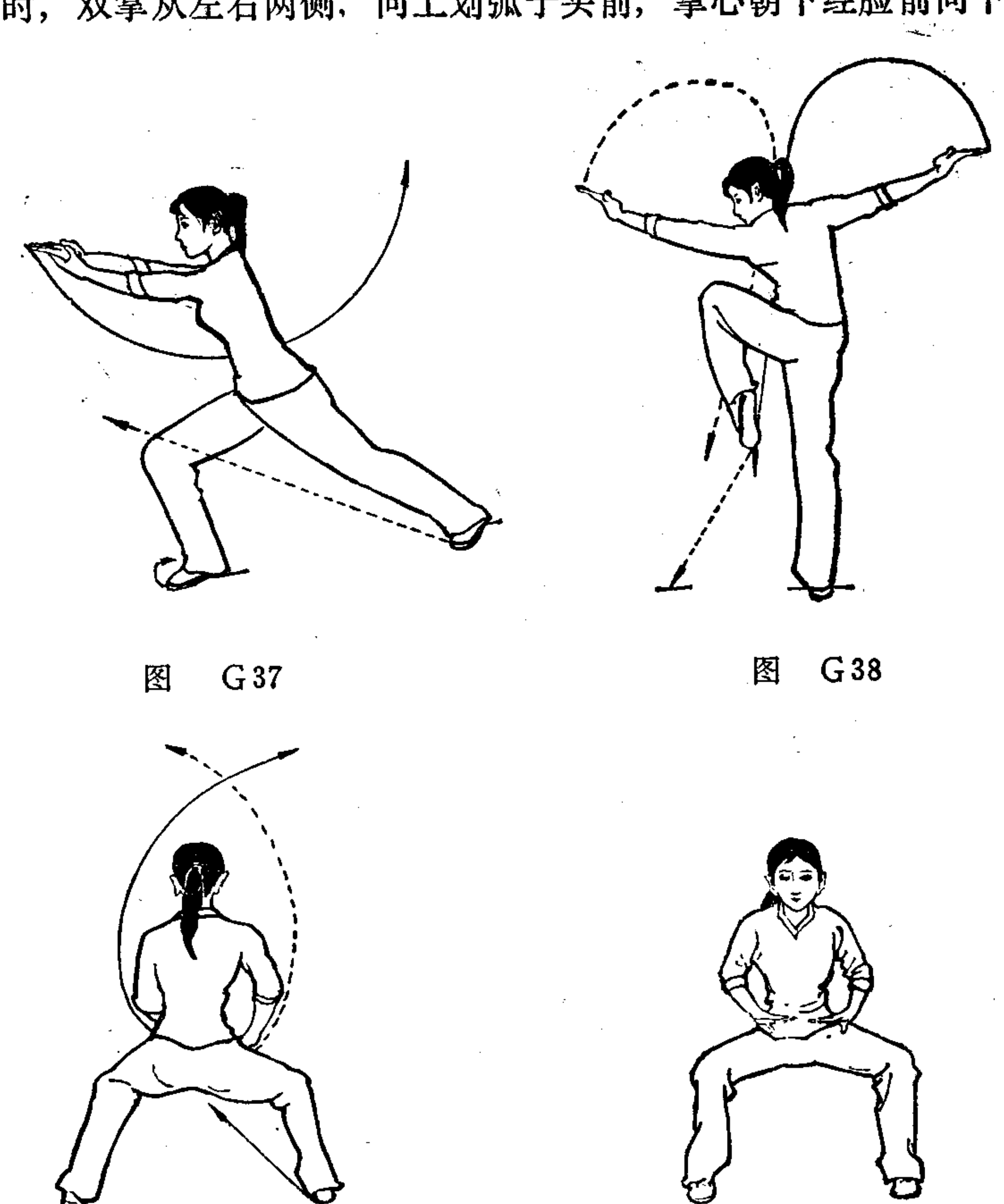


图 G37

图 G38

图 G39①②

按掌。两臂微曲成弧形状，掌指相对。目视双掌（图G39①②）。

要点：（1）分掌与抬腿、马步与双按掌都必须要同时完成。（2）身体要求挺胸、塌腰。

十六、提膝转身推掌

1.体右转，右腿于身前屈膝提起，脚背绷紧，脚尖下垂，左脚挺膝伸直。同时，两手抄掌于胸前交叉向上经头顶上方，掌心向上，拇指朝前。目视前方（图G40）。

2.体右转，左脚碾地向右转，脚尖向前；两掌同时向左右两侧分掌，屈肘收抱于左右腰侧，掌指朝前，掌心朝上。目视前方（图G41）。

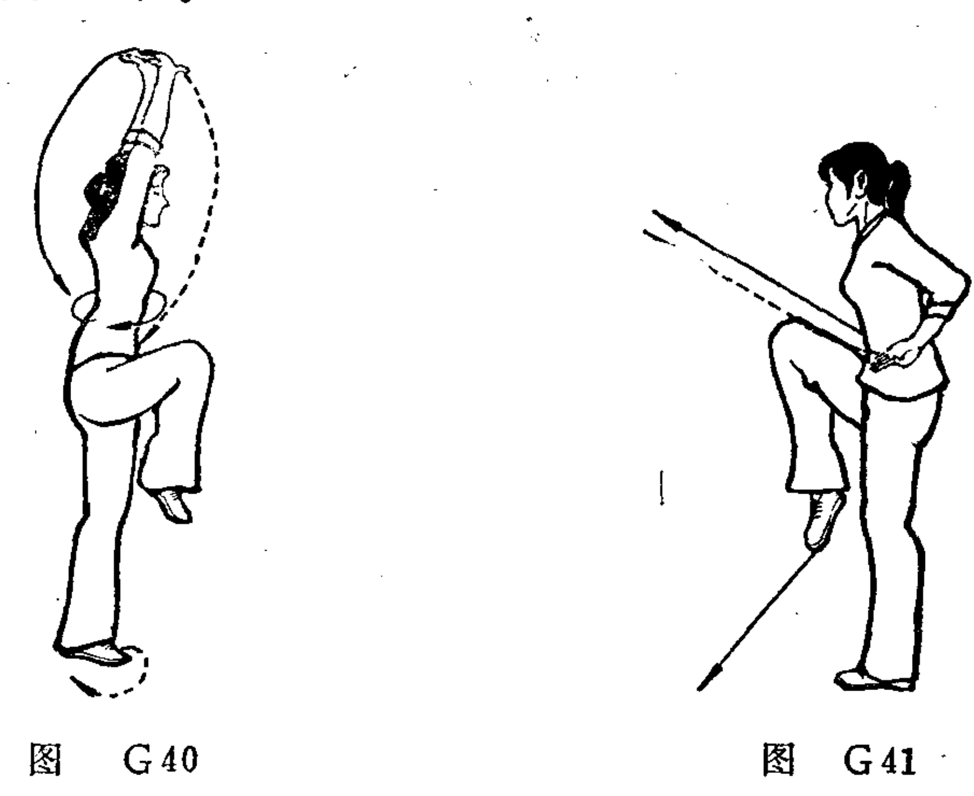


图 G40　　图 G41

要点：提膝与抄掌，转身与分掌都要同时完成。

十七、弓步双推掌

右腿向前落步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，双掌臂内旋从腰两侧向前直臂推出，掌指朝上，

小指一侧朝前。目视双掌（图G 42）。

要点：弓步与双推掌要同时完成。

第 三 段

一、回身下撩掌

体左转，两脚跟碾地，两脚尖向左转，左腿屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右掌向下经腹前、向前撩掌，掌心朝上，掌指朝前；左掌向下向前撩掌，掌心朝里，击于右小臂。左掌在前，右掌随后。目视右掌（图G 43）。

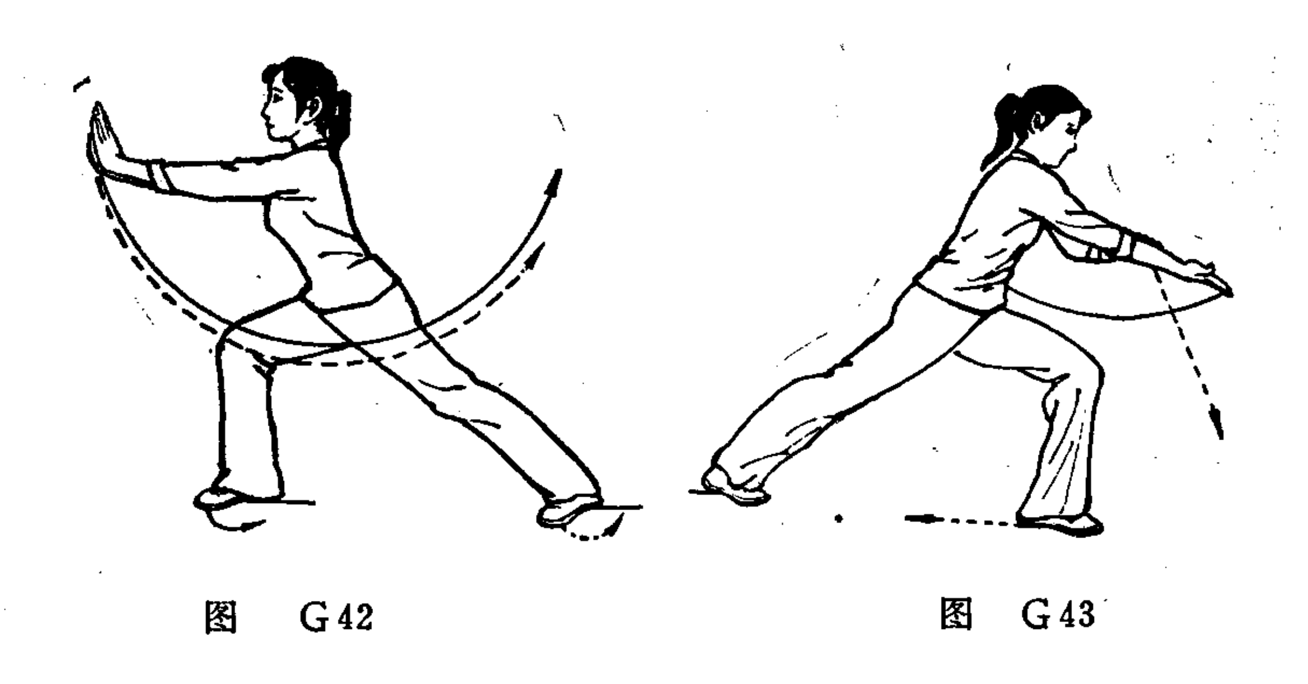


图 G 42　　图 G 43

要点：（1）转身的同时，脚尖碾地左转。双掌随体转时即向前撩。（2）弓步与撩掌要同时完成。

二、虚步下冲拳

左脚撤回半步，重心后移稍屈膝，脚尖虚点地面；右腿屈膝半蹲成左虚步。同时，左掌握拳向斜下方冲出，拳心朝下；右掌握拳屈肘收抱于右腰侧。目视左拳前方（图G 44）。

要点：虚步与冲拳要同时完成。

三、上步插掌弓步劈拳

1.左脚向右斜前方上步，重心前移，脚尖外撇屈膝。左手向下、向右、向上向头前直臂划弧抄掌，掌指朝右，掌心朝上；右掌向左腋下屈肘插掌。目视前方（图G45）。

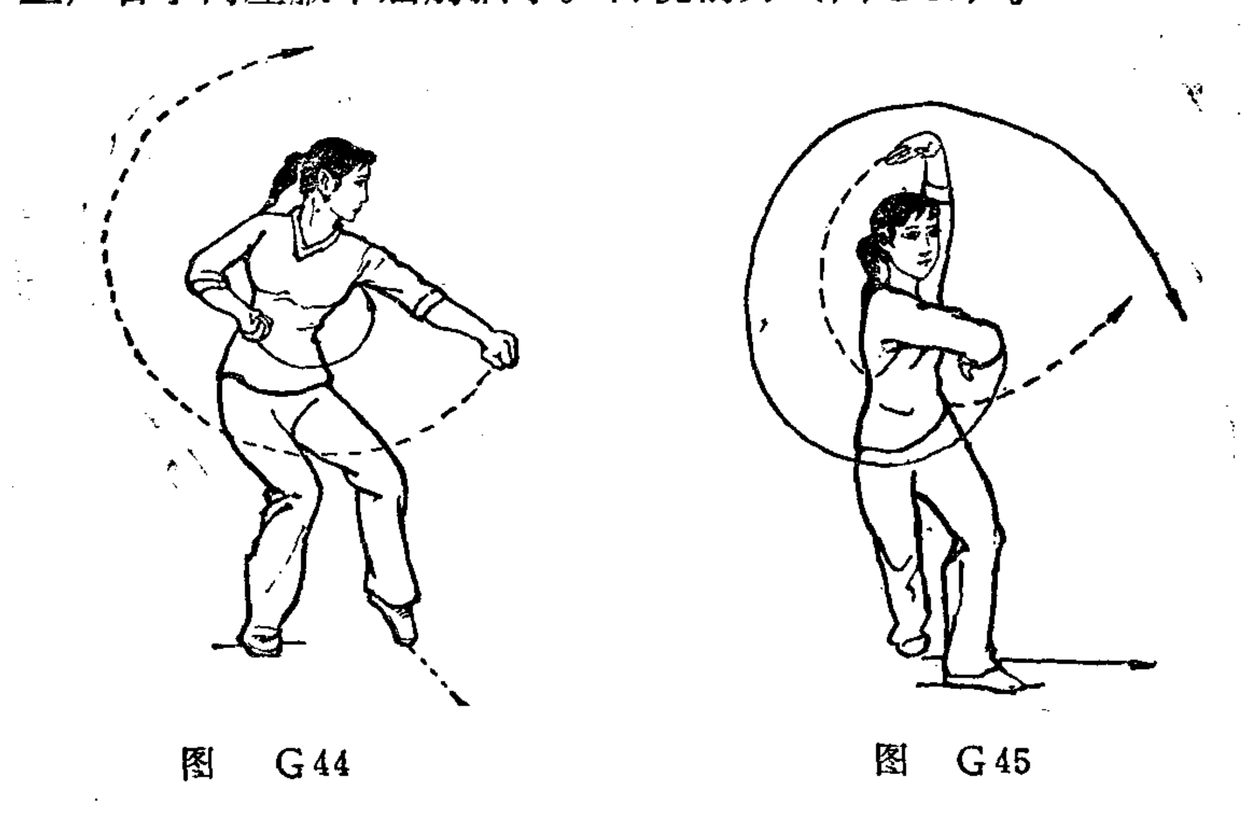


图 G44　　　　图 G45

2.右腿向左脚斜前方上步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左掌从左侧向下、向前直臂划弧屈肘于胸前，抓握右小臂；右掌从左侧向下经腹前，向右向后臂外旋，变拳从后向上向头前直臂划弧屈肘向前直劈。目视前方（图G46）。

要点：（1）上步抄掌、插掌、划弧等都必须于腰协调一致配合完成。（2）弓步与劈拳必须同时完成。（3）劈拳的力点，要从上向下劈，灌注于小臂和拳轮。要挺胸、直背、塌腰。

四、上步插掌弓步劈拳

1.右脚向左斜前方上步，重心前移，脚尖外撇屈膝。右手掌心朝下，向下、向左后、向上至头方直臂划弧抄掌；左掌向右腋下方插掌。目视右掌（图G47）。

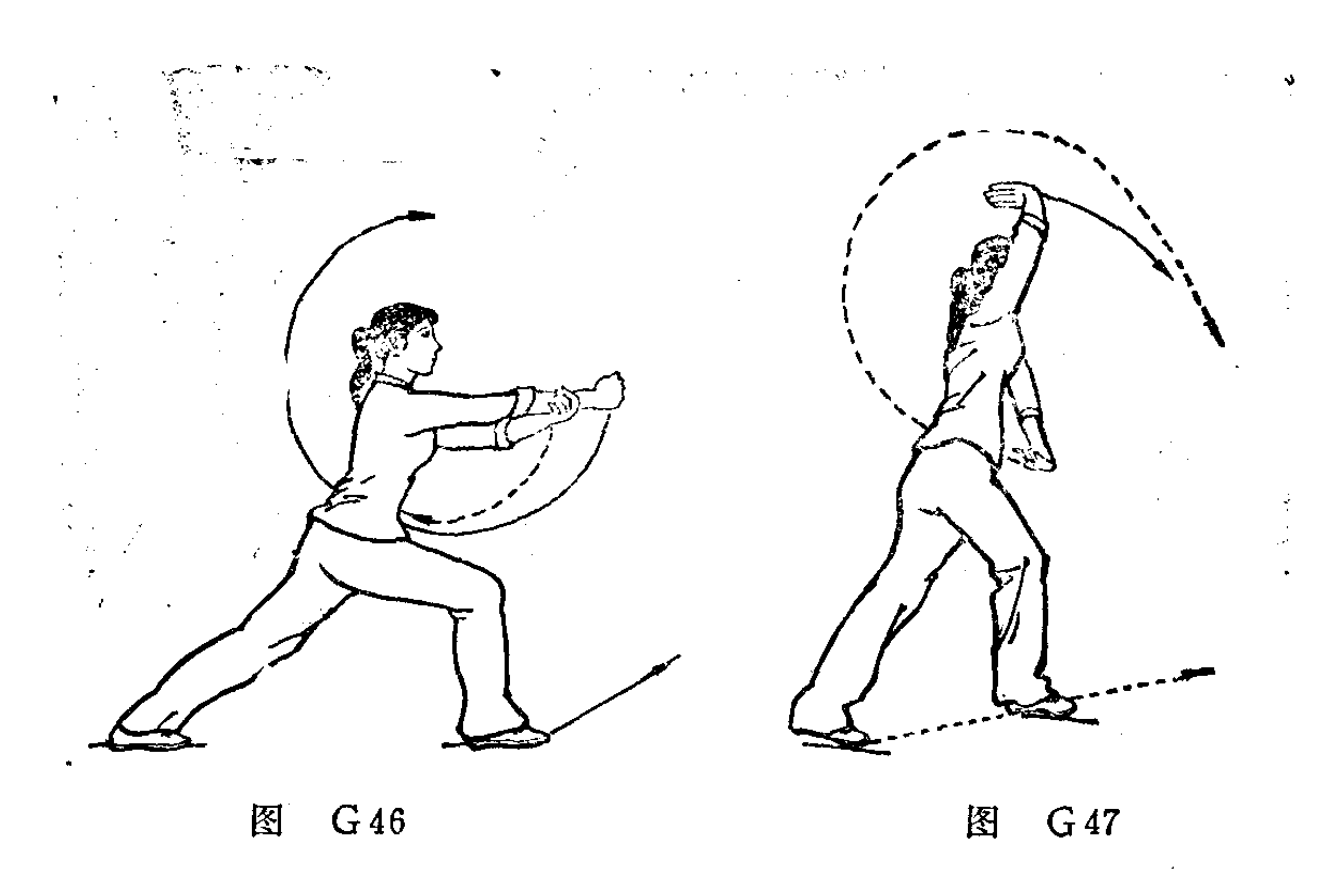


图　G46　　　　　　　　　　图　G47

2.左腿向右脚斜前方上步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右掌从上向前直臂划弧屈肘于胸前，抓握左小臂；左掌从右侧向下经腹前，向左后，臂外旋握拳，从后向上经头上方直臂划弧，屈肘向前直劈。目视前方（图G48）。

要点：（1）上步抄掌、插掌、划弧等都必须与腰要协调一致配合完成。（2）弓步与劈拳必须要同时完成。（3）劈拳时的力点要从上向下劈，灌穿于小臂和拳轮。要挺胸、直背、塌腰。

五、绞手下铲腿

1.上势不变，重心前移。同时，右掌臂内旋，屈肘在左腕上方；左拳变掌、掌指朝上，虎口朝内。目视前方(图G49)。

2.左腿支撑；右脚尖勾紧，向斜前擦地横踢腿，高不过膝。双掌五指撮拢屈腕成勾手，向左右两侧斜带平举。目视前方（图G50）。

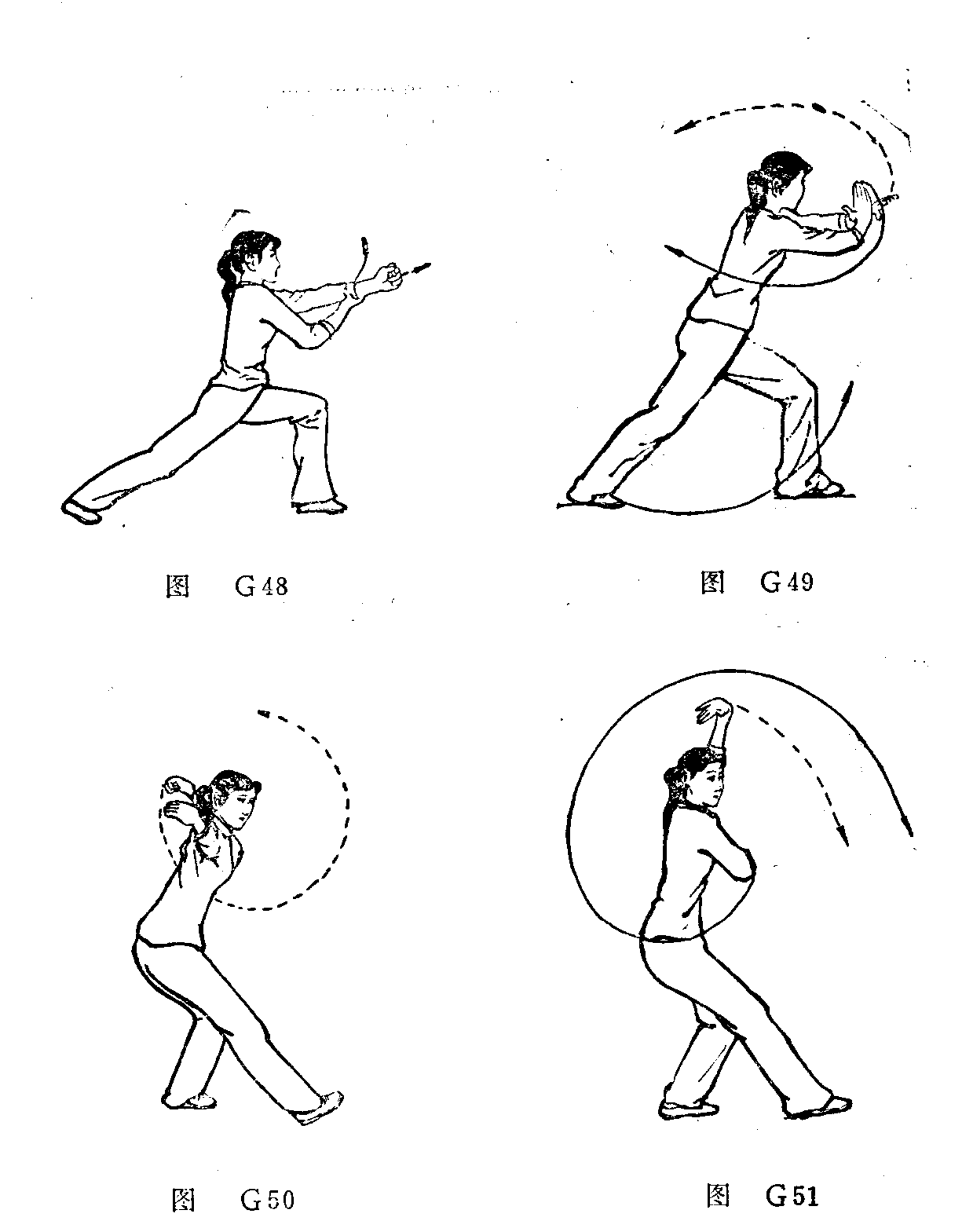


图 G48

图 G49

图 G50

图 G51

要点：（1）勾手斜带必须同时完成。（2）铲腿要求脚尖勾紧，用脚外侧向前横踢，力点在脚跟。要快速有力。（3）要挺胸、直背、肩要松沉。胯要收紧。

第 四 段

一、退步插掌弓步劈拳

右腿向左腿后方退步，重心后移，右腿屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步，脚尖里扣。左勾手变掌，掌心朝下，屈肘向下经腹前向右、向上经头上方，直臂划弧横抄掌；右勾手变掌，屈肘向左腋下插掌，掌心朝下。眼视前方（图G51）。

2.同时，左掌臂外旋，向左侧下方，向前直臂划弧，掌心朝上，屈肘于腹前抓握右小臂；随即右掌向左下经腹前向右向后，臂外旋向上经头上方，右掌握拳向前直臂划弧下劈，拳眼朝上。目视右拳（图G52）。

要点：（1）退步与插掌，弓步与劈拳要同时完成。（2）要挺胸、塌腰、松肩。

二、退步插掌弓步劈拳

1.上势不变。右拳变掌向左上屈肘横抄掌于脸前，掌心朝左；同时左掌屈肘向右腋下插掌，掌心向下。目视前方（图G53）。

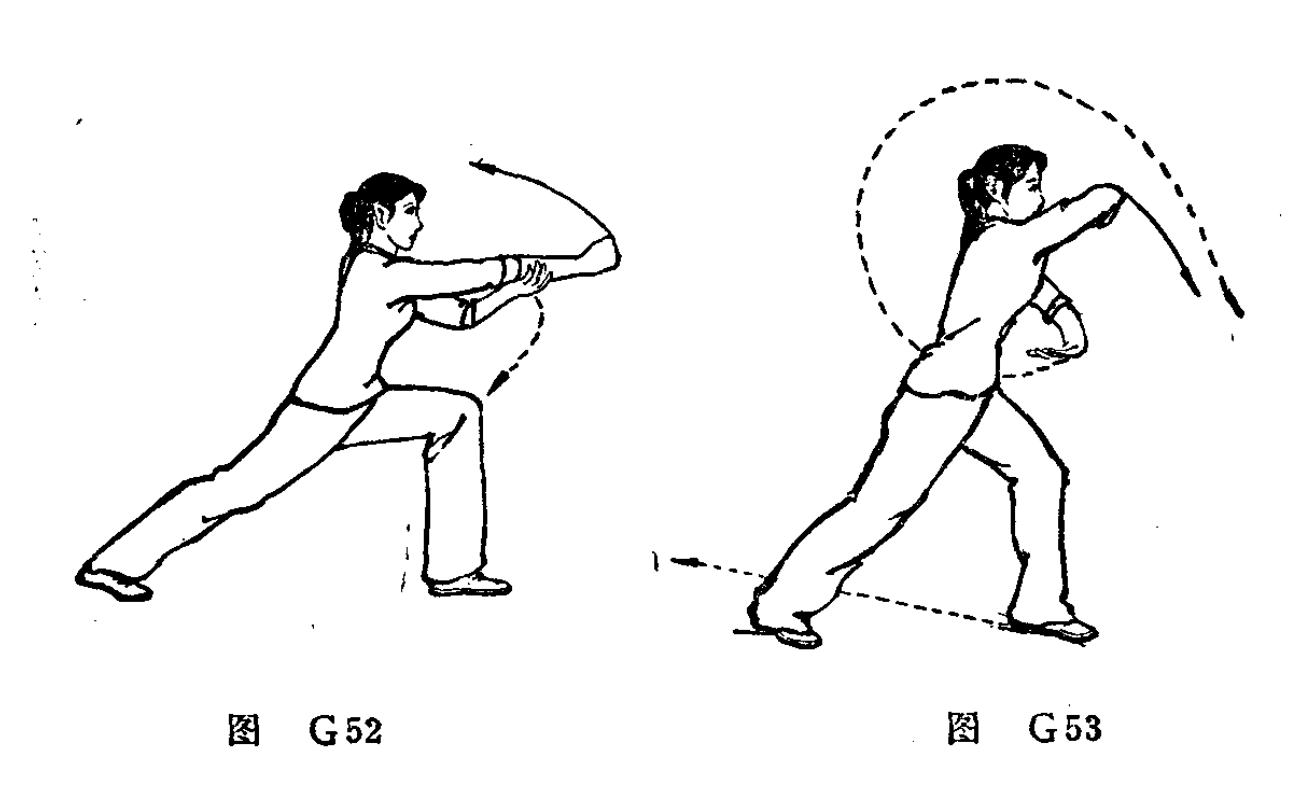


图 G52　　图 G53

2.左腿向右腿后方退步；右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌向右侧直臂划弧，向前屈肘于腹前抓握左小臂；左掌随即向下经腹前向左后上方，直臂划弧，臂外旋向上经头上方，左掌握拳向前直臂下劈，拳眼朝上。目视左前方（图G54）。

要点：（1）退步与插掌，弓步与劈拳要同时完成。（2）要挺胸、塌腰、松肩。

三、分掌提膝转身抱掌

1.重心后移，右脚在身前屈膝高抬，脚面绷平，脚尖下垂；左脚挺膝伸直成提膝。同时，双掌屈肘抄掌于头上方，掌心朝上，虎口朝前。眼视前方（图G55）。

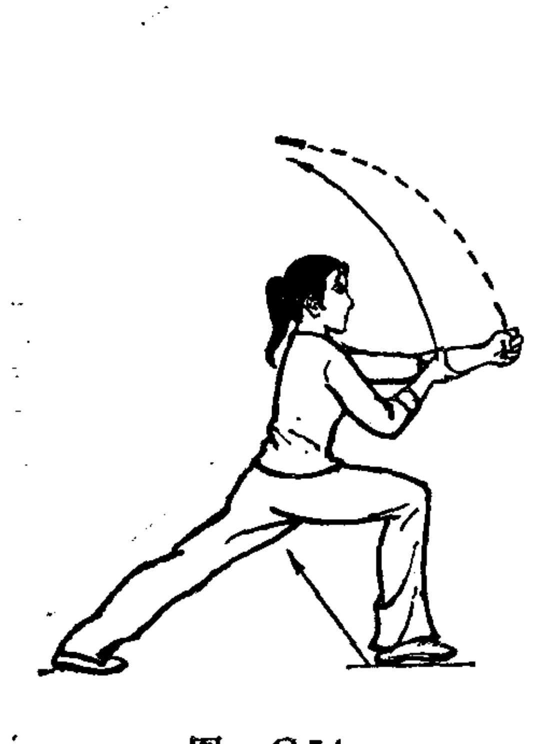


图 G54

图 G55

2.上动不停，体右转。左脚跟碾地向右转，脚尖向前；两掌同时向左右两侧直臂分掌，屈肘收抱于左右腰侧，掌指朝前，掌心朝上。目视前方（图G56）。

要点：提膝与抄掌、转身与分掌都必须要同时完成，并要求协调一致，腰随动作而转动。

四、回身弓步双推掌

1.右腿向前落步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，双掌从左右两腰旁向前直臂推出，掌指朝上，小指一侧朝前。目视双掌（图G57）。

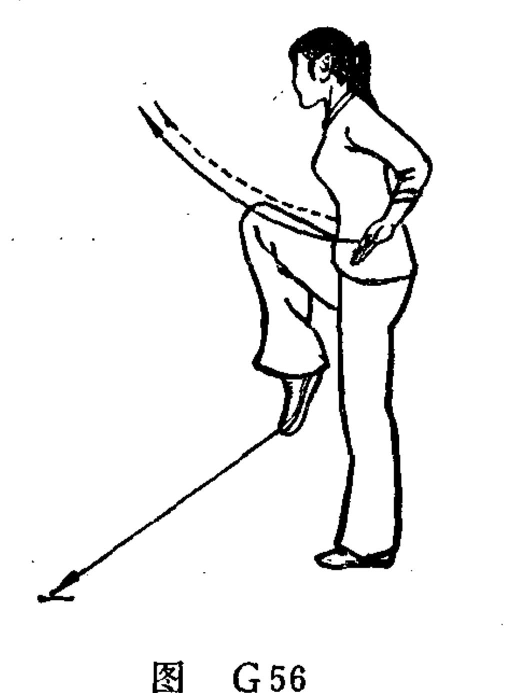


图　G56



图　G57

2.体左转，双脚跟碾地，两脚尖向左转，右脚尖里扣。左腿屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，体右转，两掌屈肘经左右腰侧，再从腰间向前直臂推出，掌指朝上，小指一侧朝前。目视前方（图G58）。

要点：（1）收掌与左转要同时完成；弓步与推掌必须同时完成。（2）推掌力点在两掌跟处，要挺胸、直背、塌腰、松肩、挺膝。

五、并步胸前平抱掌

重心前移，右脚向左脚内侧靠拢，两脚挺膝直立。左掌屈

肘收抱于胸前，掌心朝下；右掌臂外旋屈肘收抱于胸前，掌心朝上，与左掌心相对。目视前方（图G59）。

要点：（1）并步与胸前抱掌要同时完成。（2）两腿伸直，下颏微内收，挺胸、直背、松肩、塌腰。

收势

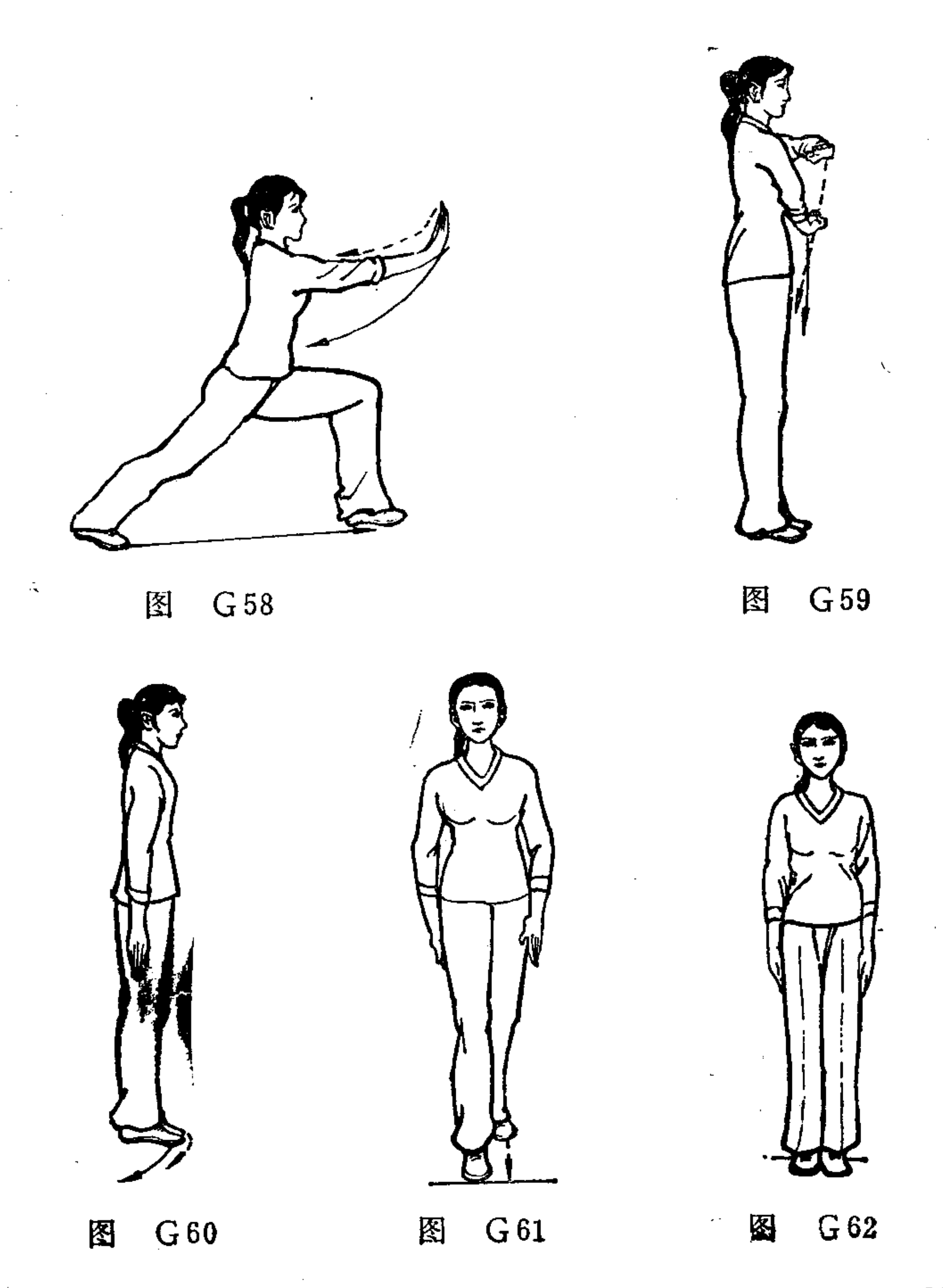


图 G58　　图 G59

图 G60　　图 G61　　图 G62

1.两手自然下垂于左右两侧，目视前方（图G60）。

2.两脚碾地，同时体右转眼向前平视（图G61）。

3.左脚向右腿内侧靠拢，并步成立正姿势。目视前方（图G62）。

要点：此动虽是收势，也必须做到头要端正，下颏内收。要挺胸、直腰、沉肩、两臂自然下垂。呼吸平稳，精神振作。

七、九刚拳（竞赛自选套路）

这套自选长拳是在少林翻子门传统套路九刚拳的基础上，根据武术竞赛规则对长拳套路的内容规定改编成的。它保留了九刚拳的传统风貌，同时又充实了不同组别的腿法、跳跃、平衡动作，以适应竞赛需要。全套动作分六段，共七十七动，较好地体现了姿势舒展，动作协调，劲力饱满，节奏鲜明的特点。它的运动量和难度较大，适合有一定基础的运动员做为竞赛自选套路练习。

动 作 名 称

预备势

第 一 段

一、弓步分掌

二、砍掌扣腿下插掌

三、回身弓步劈掌

四、弓步穿掌

五、回身前蹬腿

六、提膝反臂勾手

七、弧行步并步反臂勾手

八、并步左右双冲拳
九、砸拳震脚
十、马步左右双冲拳
十一、弓步双推掌
十二、丁步平勾手
十三、提膝盘肘
十四、虚步盖劈拳
十五、仆步架掌
十六、插步平勾手
十七、转身仆步切掌
十八、搂手弓步冲拳
十九、歇步盘肘
二十、提膝亮掌
二十一、上步旋风脚
二十二、坐盘斜砍掌
二十三、弓步靠身掌

第　二　段

一、轮臂提膝冲拳
二. 跳步仆步盖劈拳
三、偷步后撩拳
四、弓步横击拳
五、弓步右劈拳左右冲拳
六、提膝挎肘
七、震脚弓步架冲拳
八、弓步击掌伏地后扫
九、穿掌下势
十、腾空箭弹

十一、提膝架冲拳

第 三 段

一、转身片马
二、提膝亮掌
三、腾空转身摆莲
四、转身燕式平衡

第 四 段

一、击步腾空飞脚
二、马步架冲拳
三、仰身前踢腿后劈拳
四、偷步穿勾手

第 五 段

一、上步跃步
二、仆步搂手弓步冲拳
三、弹踢冲拳
四、摆掌仆步双拍掌
五、弓步反撩掌
六、丁步劈掌
七、击步缠绕侧踹腿
八、扣腿反劈拳
九、上步撩拳弓步推掌
十、上步挎肘勾踢
十一、转身横拐腿
十二、横裆步架冲拳
十三、马步拉弓式
十四、震脚砸拳侧铲腿

第 六 段

一、插掌跳起仆步压掌
二、横挡步亮掌
三、摆莲脚
四、提膝撩掌
五、环步提膝刁手
六、上步穿掌
七、偷步上击拳
八、歇步下击拳
九、转身弓步劈拳
十、弓步冲拳
十一、撩拳冲拳
十二、弓步穿掌回身虚步亮掌
十三、退步并步对拳
收势

动 作 说 明

预备势

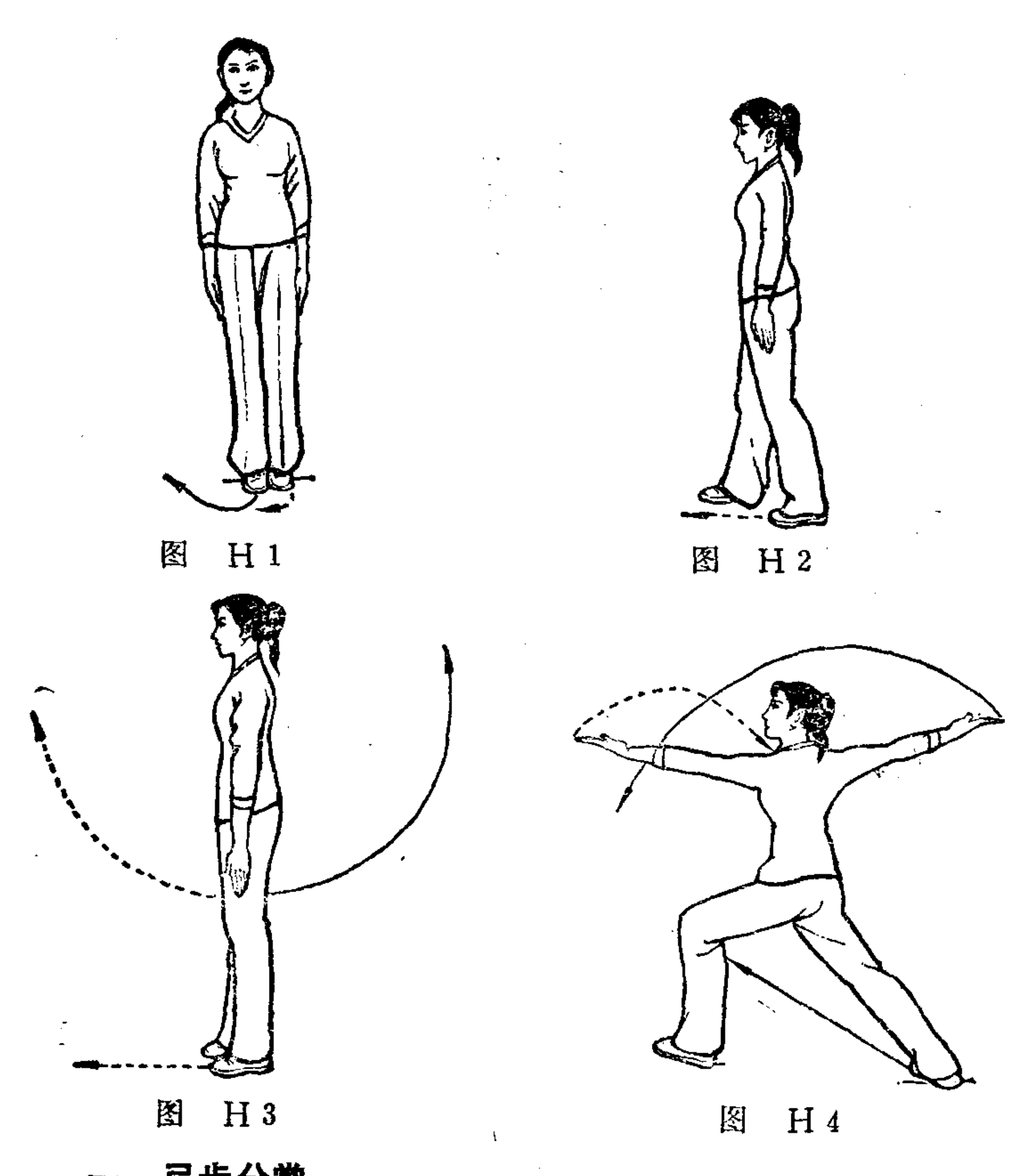
第 一 段

1.两脚伸直，两腿并拢成立正姿势。两臂垂直于身体两侧，两手五指并拢贴靠左右两腿侧。目视前方（图H 1）。

2.左脚跟碾地，右脚尖翻地向左转。目视前方(图H 2)。

3.右脚向左脚内侧上步靠拢，两腿伸直成立正姿势。目视前方（图H 3）。

要点：头要端正，下颏内收，挺胸、直腰、松肩、两臂自然下垂。精神贯注，呼吸均匀，神情安静。


图 H1
图 H2
图 H3
图 H4

一、弓步分掌

左脚向前上步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左臂外旋向斜上平举，掌心朝上，掌指朝前；右臂向后摆，掌心朝斜上，掌指朝后，目视前方（图H 4）。

要点：（1）左腿上步与分掌必须同时完成。目随左掌，向左前方平视。（2）两掌分掌时必须松肩。两掌高与肩平，左肩尽量前顺，右肩尽量后引。（3）弓箭步必须使前腿屈平，前腿

脚尖正对前方。后腿必须挺膝蹬直，后腿脚尖尽量里扣，脚跟与脚外侧均不可离地掀起。臀部下沉，重心应在两腿之间。

二、砍掌扣腿下插掌

右脚提收，右脚尖勾于左膝弯处；左腿屈膝半蹲，脚掌抓地，成左扣腿。同时，右掌向前横砍掌，掌心朝上，掌指朝前；左掌臂内旋屈肘向胸前右腋下插掌。目随右掌，向前平视（图H 5）。

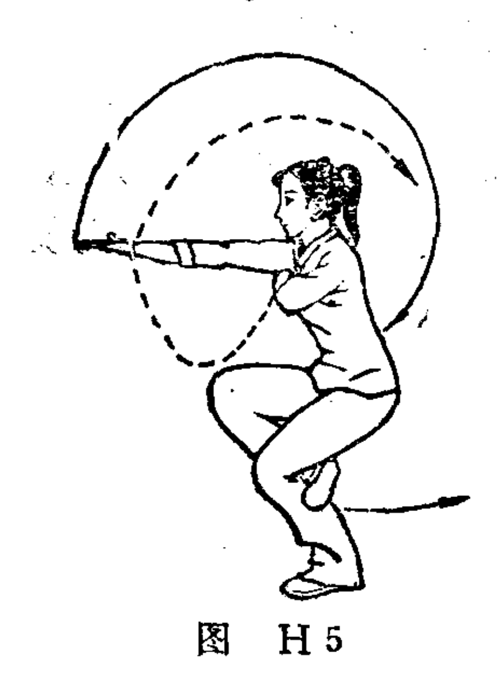


图 H5



图 H6

要点：(1)扣腿平衡必须与右砍掌和左插掌同时完成。(2)扣腿时要求前腿蹲平，支撑腿屈膝抓地。后腿要使脚尖扣住前腿膝弯处，脚腕贴紧，不可松懈。(3)左砍掌力点在掌沿处。插掌必须屈肘，力点在掌指处。(4)要挺胸、松肩、直背、塌腰、防止拱背、拱腰，撅臀和站起。

三、回身弓步劈掌

体右转，右腿斜后落步，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，右掌臂内旋，向上屈肘经头上方，向右侧下方直臂划弧，屈肘收抱于右腰侧；左掌向下，经腹前向上经头上方向侧后上方直臂划弧，左臂外旋，目随左掌，向前劈掌，掌指

朝前，掌沿朝下。目视左掌前方（图H 6）。

要点：(1) 回身劈掌必须与弓步同时完成。(2) 两臂划弧要松肩、直臂，左肩前顺，右肩后引。(3) 要挺胸、直背、塌腰、臀部下沉。

四、弓步穿掌

上势不动。左掌臂外旋，屈肘收于右腋处，掌指朝前，掌心朝上；右掌从右腰侧向左掌上方穿出。目视右掌前方(图H 7)。

要点：左掌收抱腰间于右穿掌出必须同时完成。

五、回身前蹬腿

1.左掌从右腋处向前直臂外旋，向左经身前横摆至左上方，目随左手；右掌随及臂内旋，向下右后摆掌，五指撮拢成勾手，反扣腕勾尖朝上。目向前平视（图H 8）。

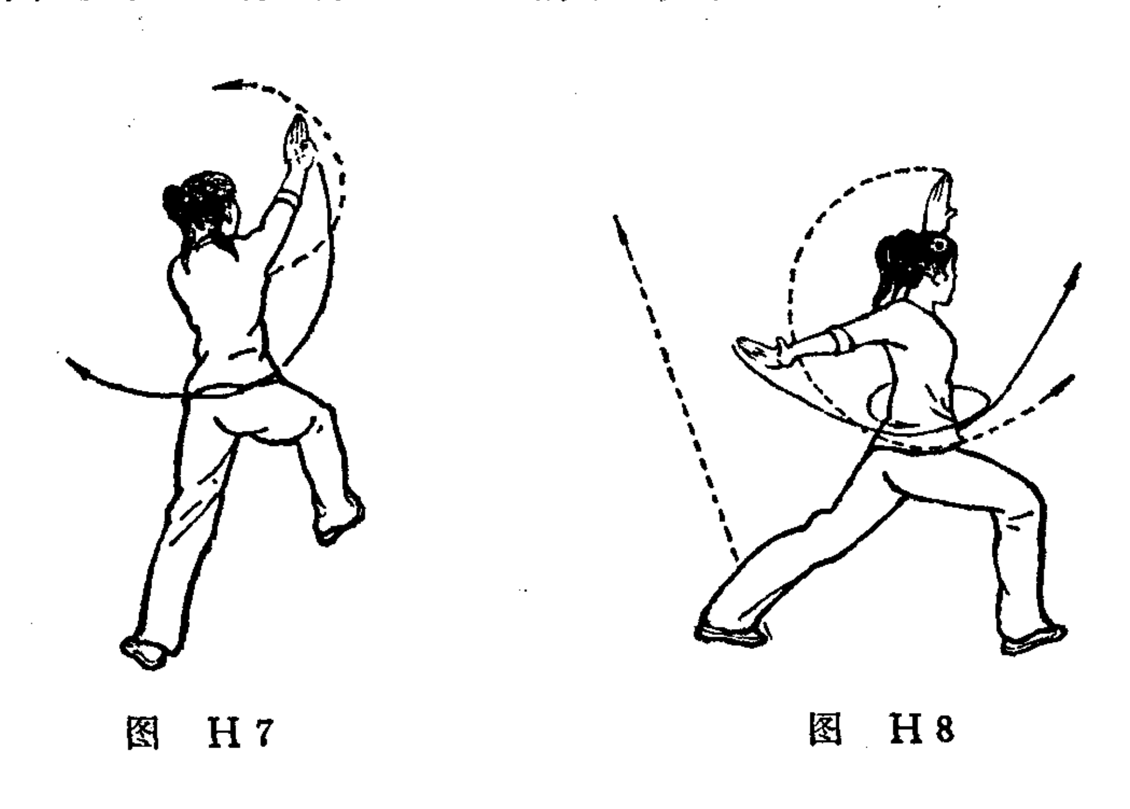


图 H7　　图 H8

2.上体向左转，左脚经身前，屈膝提起，脚尖勾紧，向体前上方蹬出；右腿挺膝伸直成左蹬脚。目视左腿前方(图H 9)。

要点：(1) 穿掌与勾手、转身与摆掌、提腿与蹬腿要同时

完成。（2）蹬腿要求膝弯处发力，力点达脚跟，腿部要挺膝伸直，脚尖勾紧。（3）反臂勾手，两臂尽力上提，手腕处尽力向上屈腕。要挺胸、直背、塌腰、松肩。

六、提膝反臂勾手

上势不动。左腿屈膝于身前，脚面绷平，脚尖下垂；身体向左转。目视左侧前方（图H10）。

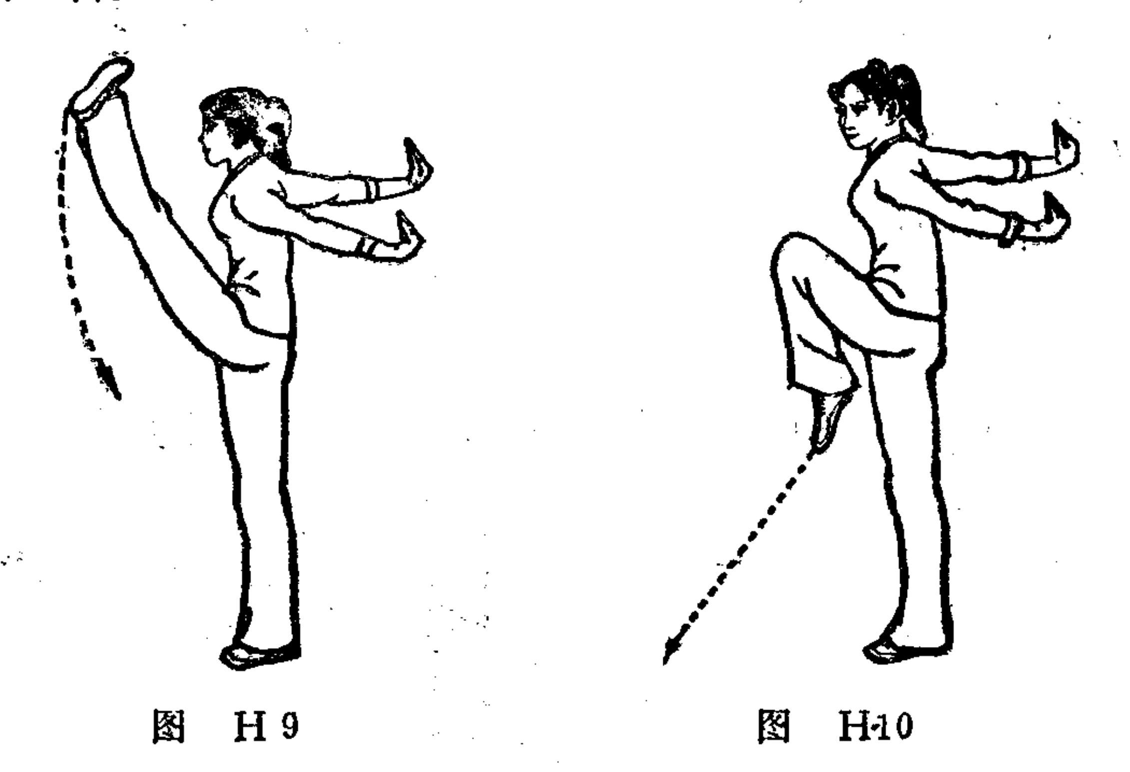


图 H9　　图 H10

要点：（1）提膝与转腰动作要协调一致完成。（2）提膝要扣裆，脚尖贴靠小腹，膝盖上顶，拧腰、转胯、挺胸、塌腰、松肩、支撑腿要伸直抓地。

七、弧行步并步反臂勾手

1.左脚向斜前落步，重心前移，屈膝平蹲，右腿伸直，左脚尖外撇。目向左平视（图H11）。

2.右脚向左脚内侧斜前方弧形上步，屈膝半蹲。右脚尖里扣，左腿伸直。目向左侧平视（图H12）。

3.重心前移，左脚向右脚里侧前方弧形上步，屈膝半蹲，



图 H11

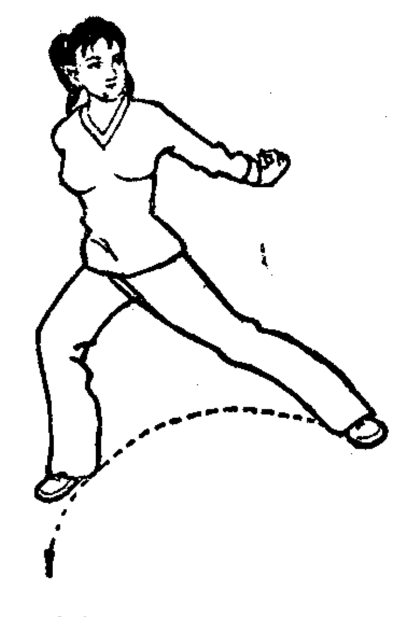


图 H12

脚尖外撇；右腿伸直。目向左侧平视（图H13）。

4.重心前移，右脚向左脚里侧弧形上步，屈膝半蹲，右脚尖里扣；左腿伸直。目向左前平视（图H14）。

5.左脚向左侧横迈一步，重心前移，右脚向左脚内侧靠拢并步，挺膝伸直站立。同时，双掌从左右后方，双臂外旋向左



图 H13

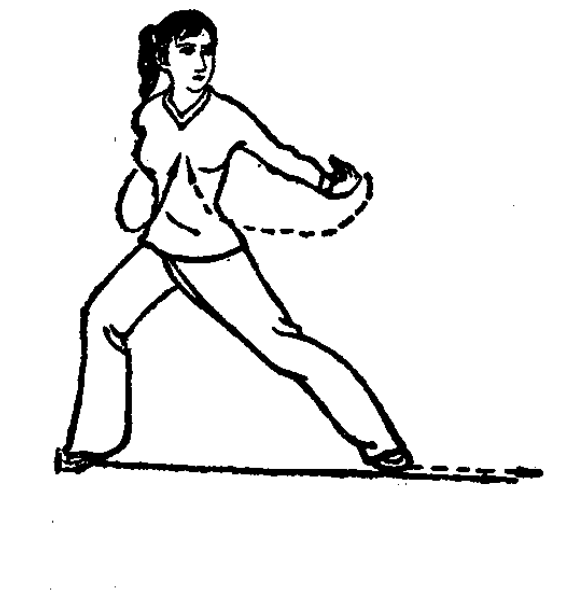


图 H14

右两侧、向胸前横摆掌，两掌心朝上，手指朝前。目随右掌转动，向前平视（图H15）。

要点：（1）落步与迈步必须连贯起来。走弧形步，中间不可停顿，屈膝行走，上肢动作不变。（2）主要是以步带步，也就是以身体的重心移动来带动及调换。（3）行步中的身法前冲而行进，在做迈步时上身必须从左肩向左倚靠，使重心左移，步法随身法的左靠而迈步。整个环步要做的轻快，飘洒、圆滑有度。（4）成行步时，要求挺胸直背、塌腰、收臀、收腹、松肩、挺膝、双腿要站稳。

八、并步左右双冲拳

上势不变。两掌握拳，屈肘抽回经胸前向左右两腰侧，两臂内旋，再向左右两侧平直冲拳，拳心向下，拳眼朝前。目随右拳转动，向左平视（图H16）。

要点：（1）收拳和冲拳必须连贯起来做，要协调一致。（2）冲拳时要把劲力从肩至肘于腕部，向前冲时发至拳面，拳

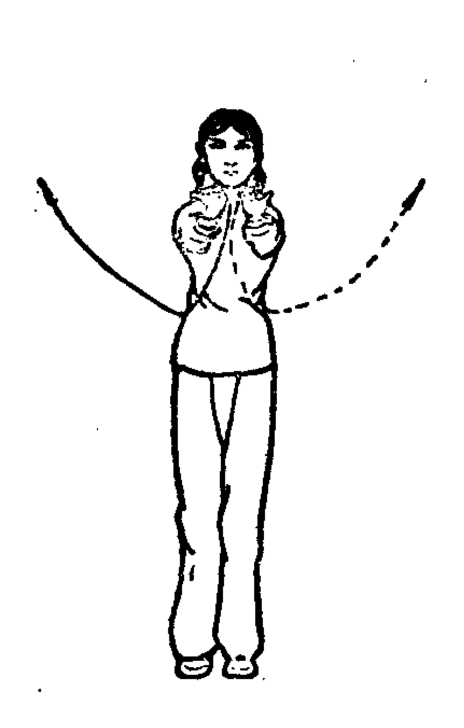


图 H15

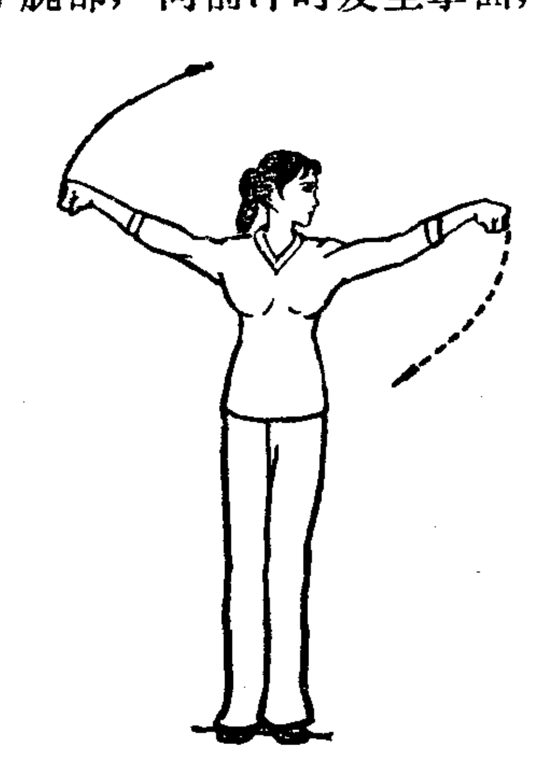


图 H16

面要平、要直。（3）要挺胸、直背、塌腰。肩要松沉。两膝要伸直。

九、砸拳震脚

1.右拳从右侧向上向后摆，拳心朝下；左拳从左侧，臂外旋直摆至左侧下方，拳心向左于右肩垂直。目视左前方（图H17）。

2.右脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；左腿挺膝伸直，成提膝（图H18）。

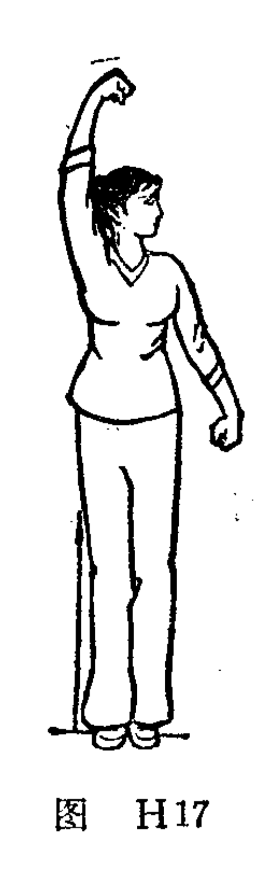

图 H17


图 H18

3.右脚向左脚内侧落地、跺脚、屈膝半蹲；左膝屈膝半蹲成并步下蹲。同时，右拳臂外旋屈肘，下落于腹前方击左掌心，拳心朝上；左拳左臂外旋，屈肘从左后向前经至腹前变掌，触击右拳背。目视右拳前方（图H19）。

要点：（1）砸拳与震脚必须同一时间内完成，声音要一致，砸拳、跺脚声音要响亮，气要下沉。（2）提膝摆臂要协调一致。（3）半蹲时要挺胸、拔背、收臀、松肩。

十、马步左右双冲拳

左脚向左侧方横迈一步，双腿屈膝半蹲，脚尖向前成马步。同时，左右双拳向左右两侧平直冲拳，拳心朝下，拳眼朝前。目视左拳前方（图H20）。

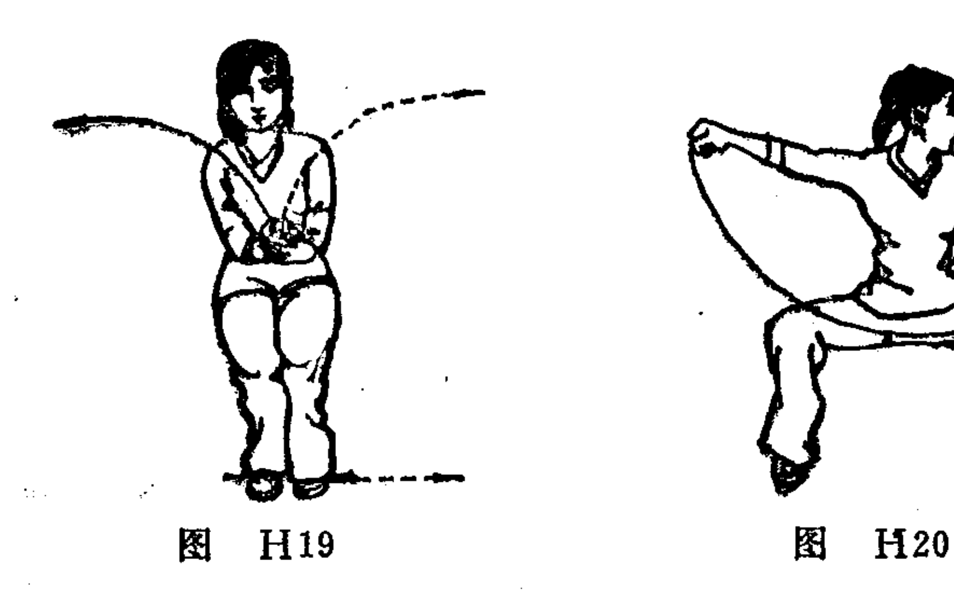


图　H19　　　　图　H20

要点：（1）马步于冲拳必须同一时间内完成。（2）马步要求大腿面蹲平，膝盖垂直于脚尖。扣膝、搌裆，脚尖向前。挺胸、塌腰、直背、松肩，冲拳臂要伸直。

十一、弓步双推掌

体左转，左脚向前迈半步，重心前移，脚尖微扣，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直，成左弓步。同时双拳臂外旋，屈肘收抱于腰，向前直臂立推掌于胸平，掌指朝上，小指一侧朝前。目视双掌前方（图H21）。

要点：（1）上步与转身，弓步与推掌要同时完成。（2）弓步要求左腿大腿面平，膝盖垂于脚尖，左脚尖稍里扣；右腿挺膝伸直，蹬地时脚尖尽力里扣。要挺胸、直背、塌腰、松肩。

十二、丁步平勾手

体右转，重心后移，右脚跟碾地，脚尖向前，屈膝半蹲；左腿向右腿靠拢，脚尖虚点地面在右脚内侧，屈膝半蹲成丁步。

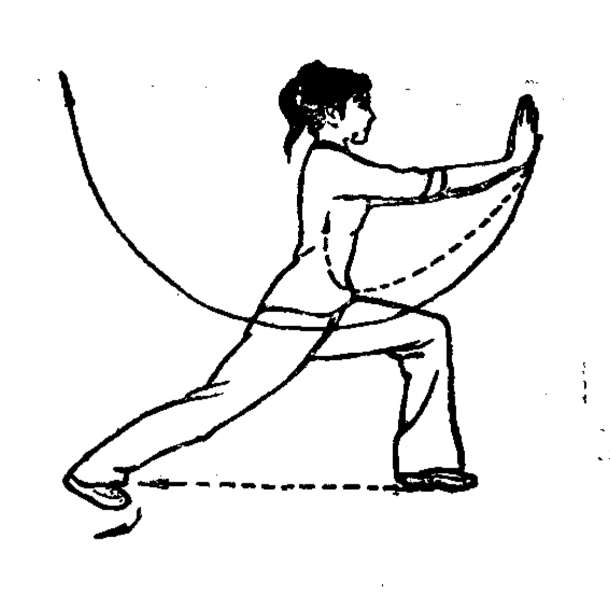

图 H21


图 H22

同时，右掌指撮拢成勾手、扣腕，勾尖下垂，向下直臂经身前，向右侧上方平举；左掌屈肘经身前，收抱于右肩旁，掌指向上，掌心向右。目随右掌向右勾手平视（图H22）。

要点：（1）丁步，摆掌于平勾手同时完成。（2）丁步两膝要贴靠。要挺胸、塌腰、收臀。

十三、提膝盘肘

1.左脚向左侧撤一步，重心后移；右腿向左侧后方撤一步成倒插步。同时，右勾手变掌，直臂划弧，屈肘向右下，经身前向左侧经头上方向右摆掌，掌心朝下；左掌向右腋下插掌，经身前向左侧下方直臂划弧，掌心朝下。目随右掌（图H23）。

2.重心后移左腿后撤一步，挺膝伸直；右脚屈膝在身前提起，脚面绷平，脚尖下垂成提膝。右臂屈肘，握拳盘肘，小臂要紧贴大臂，拳至右肩前方，拳心朝下；左掌继续向左侧上方划弧，横架于头上方，掌指朝右，掌心朝斜上。目视右肘前方（图H24）。

要点：（1）退步和偷步必须与双臂划弧和身法同时进行，

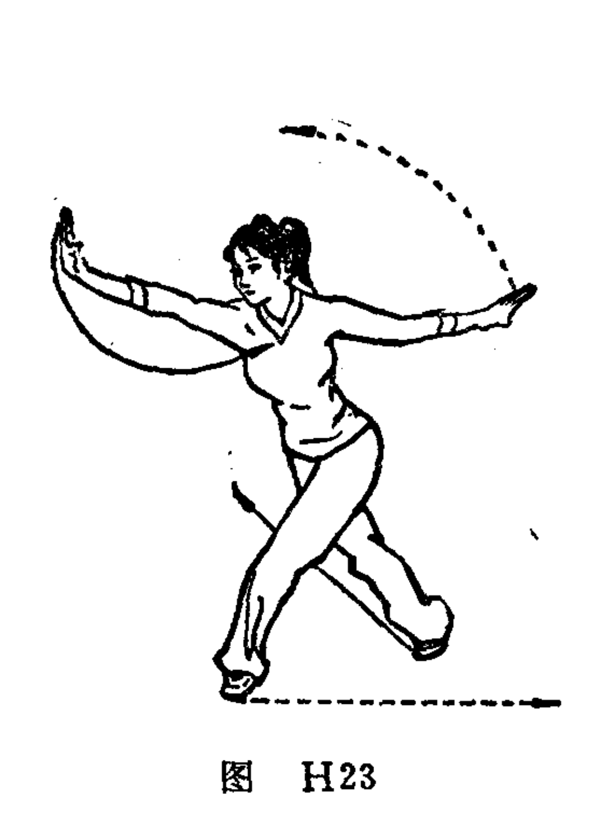


图　H23



图　H24

而且要协调、润圆。眼随右掌转动而动。(2) 提膝时必须与盘肘同一时间内完成。要挺胸、直背、塌腰、收腹、挺膝、松肩。(3) 提膝时要支撑腿站稳伸直，膝要高于腰，要扣裆，脚背绷紧贴靠大腿。

十四、虚步盖劈拳

右腿向前下落微屈膝，脚面绷平。脚尖虚点地面；左腿屈膝半蹲，扣膝成左虚步。同时，左掌下落于右肘外侧，扶于掌背右肘处，掌心朝下；右拳向上于左掌交错向右前盖劈，拳心朝上。目视右拳前方（图H25）。

要点：虚步要求左腿尽量半蹲。两脚虚实必须分明。身体重心落于左腿。右脚虚站地面，上身要前倾，直背、塌腰、两肩要下沉。

十五、仆步架掌

1.右脚在身前提起，脚面绷平，脚尖下垂成提膝，右腿向下落步的同时左腿提起，同时左右双掌向下过大腿而向左右两

侧后下方分掌，左臂外旋，双掌心朝上。目视右掌（图H26）。

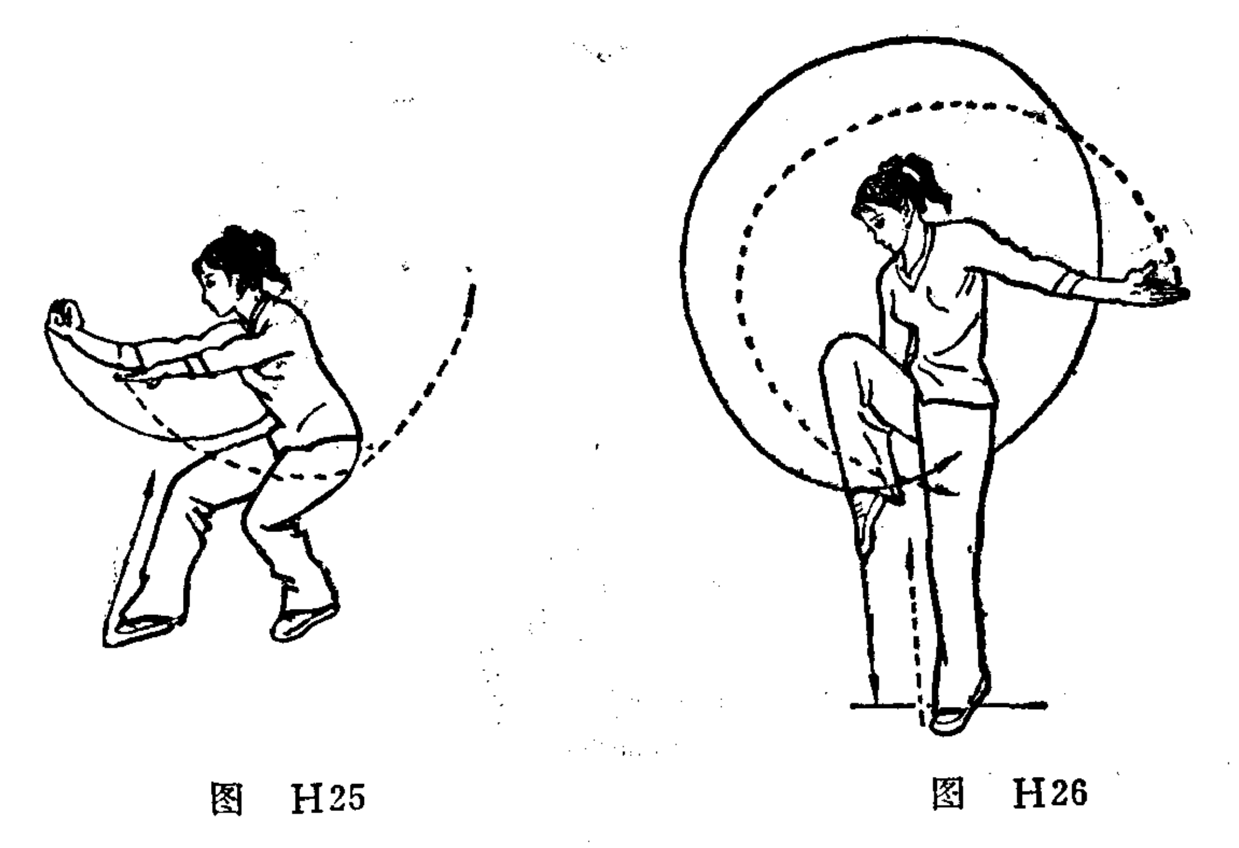
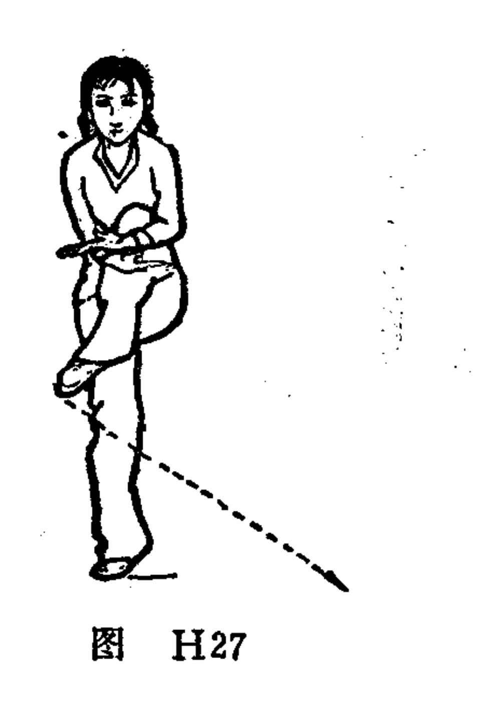


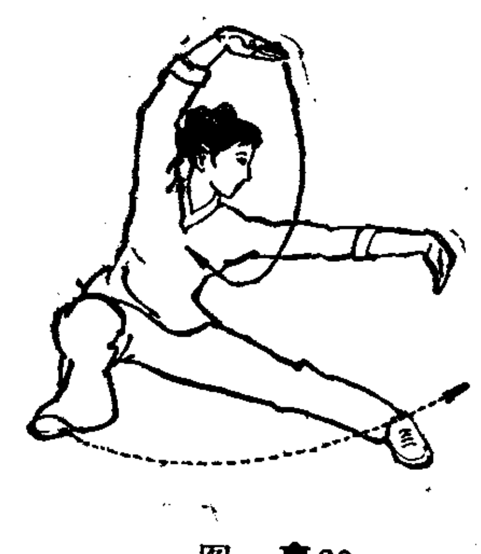
图 H25　　　　图 H26

2.双掌从左右两侧，向上直臂划弧，掌心朝上，经头上方向下降落，于瞌前双掌交叉，右掌在下，左掌在上。目视双掌（图H27）。

3.左腿向左侧旁横迈一步平铺地面，体左转；右腿屈膝全蹲，脚尖里扣成仆步。同时，双掌经过膝盖，向左右两侧，分掌直臂划弧；右掌从右后向上划弧于头上方横架，屈肘翻腕，掌心斜朝上，掌指朝左；左掌从下向左侧平举，五指撮拢成勾手，要扣腕。目视左勾手（图H28）。

要点：（1）上述动作要连贯一致，协调配合。特别是换跳步变仆步架掌要同一时间内完成。（2）划弧分掌，臂要圆滑、松沉、快速。（3）仆步时，左腿要挺膝伸直，脚尖里扣，脚掌外侧不要掀起；右腿屈膝全蹲，脚尖斜向外展，脚跟不要拔起。上身稍前倾，挺胸、拔背、塌腰，使上身不要过份前俯。


图 H27


图 H28

右臂向上反掌，臂微屈，肩下沉。

十六、插步平勾手

重心前移，左腿屈膝，左脚跟碾地，脚尖外撇；右脚向左腿后方插步。脚尖点地，脚跟掀起成倒插步。同时，右掌从头顶上方，向下按于左肩旁，掌指朝上，掌心朝左。目视左勾手（图H29）。

要点：（1）两脚虚实必须分明，前腿要半屈，脚尖要外撇，后腿要挺膝，前脚着地，脚跟掀起。上身要挺胸、拔背、塌腰。肩要松沉、拧腰、拧胯。（2）勾手必须直臂，五指要撮拢，屈腕捏紧，勾尖朝下。

十七、转身仆步切掌

1.体右转，右脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；左脚挺膝伸直。同时，右掌从左肩旁，屈肘下落经腹前，掌心朝下，向右，向上，向头上方，直臂绕环划弧，虎口朝上，掌指朝斜前；左勾手变掌，从左侧下落向腹前右上方直臂划弧，掌指朝斜左，虎口朝上，两臂随体转时，同时划弧。目随右掌转动，向前平视（图H30）。

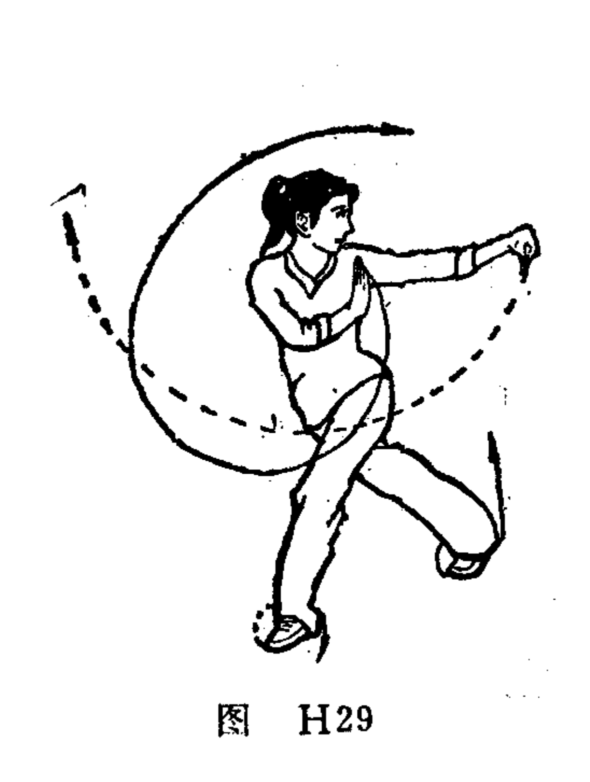


图 H29

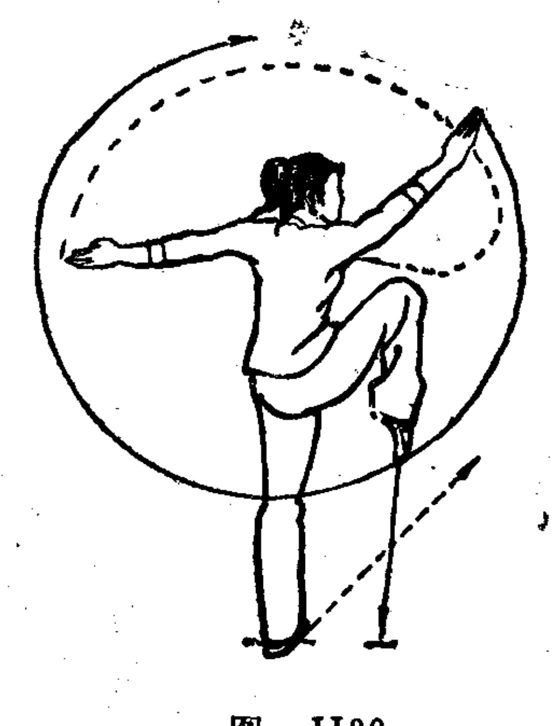


图 H30

2.右脚下落的同时，左脚蹬地跳起身体腾空，右腿挺膝伸直，左腿在身前提起；脚面绷平，脚尖下垂，成提膝。同时，左掌从左侧，向上直臂划弧，空中中、上体向右后旋转180°；右掌继续从下向右侧，向后、向上、向左直臂弧形绕环至右上方时，掌心朝左，掌指朝上；左掌向上，经头上方时向右下直臂弧形绕环向前，屈肘附于右腋下，掌心朝右侧。目随右掌转动（图H31）。

3.左腿向左侧落地，挺膝平铺地面；右腿屈膝全蹲成左仆步。同时，右掌从上向身前沉降下切，掌指朝前，掌心朝左；左掌在右腋下屈腕，掌指朝上，掌心朝后。目视左前下方（图H32）。

要点：（1）上述分解动作必须连续起来做。（2）左脚蹬地跳起来，要和右脚下落、转身左右摆掌、直臂弧形绕环动作协调配合。（3）跳起之后，上身必须稍向右后仰，并向右转，落地要使右脚在左脚原来位置，不要向前跳出，落地后必须立即



图 H31

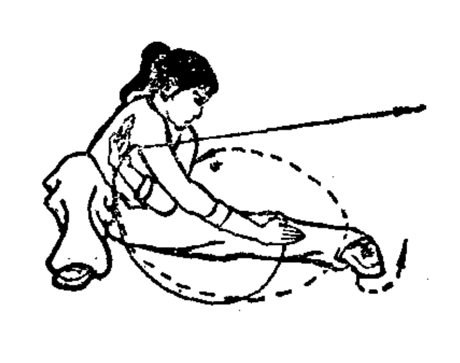


图 H32

切掌。上身必须向前倾探，要挺胸、拧腰、松肩。

十八、搂手弓步冲拳

重心前移，左腿屈膝半蹲；右脚尖里扣，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左掌从右腋下向前，向左脚后方直臂弧形平扫横搂，拇指一侧朝前、左掌臂外旋，握拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右掌臂内旋，向右横搂，屈肘收抱于右腰侧，后再向前平伸冲出，拳心朝下。目随左掌转，向右拳前方平视（图H33）。

要点：仆腿、搂手和右冲拳都必须迅速，与弓步要协调一致，必须同时完成。冲拳时力达拳面，防止右脚移动和拔跟。要挺胸、松肩、直臂、塌腰、臀部下沉。

十九、歇步盘肘

上体左转，左脚向前上半步；右腿屈膝全蹲与左腿交叉叠拢，右脚掌着地，脚跟离地；臀部接近于右小腿处；左脚随即

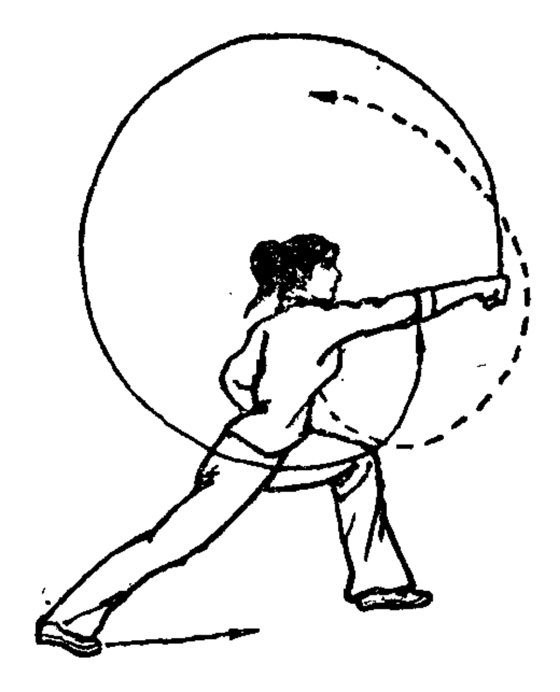


图 H33

脚尖外撇，屈膝全蹲，左大腿盖压在右大腿上，左脚以全脚掌着地成歇步。同时右拳变掌，向左侧、向上，经头上方向右下直臂绕环，向右下再向右侧握拳，拳心朝下，屈肘向胸前盘肘，右小臂紧贴右大臂、右拳靠右肩处，目随右掌。左拳变掌，向右腋下插掌，向右下经身前，向左、向上直臂弧形绕环，屈肘横架头上方，掌指朝前，小指一侧朝上。目向右肘前方平视（图H34①②）。

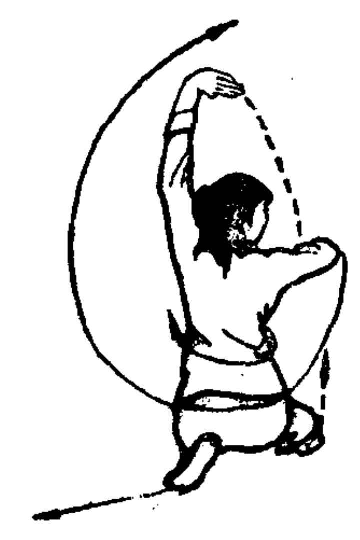




图 H34①②

要点：（1）上述动作必须协调一致连贯起来做。（2）歇步与亮掌盘肘必须同时完成，不可先歇步后盘肘。（3）成歇步时两腿要求上下叠拢，绞紧。要挺胸、直背、塌腰、松肩。右肘要与右肩平。

二十、提膝亮掌

右脚向后撤步，挺膝伸直，体右转；左腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂，成提膝。同时，右拳变掌向前盖掌，掌心朝上，向下向右向后向上直臂划弧，横架于头上方，掌指朝前，小指朝上；左掌下落经身前向上，屈肘屈腕俯于右腋下，掌指朝上，掌心朝右。目随双掌摆动，向左侧前方平视（图H35）。

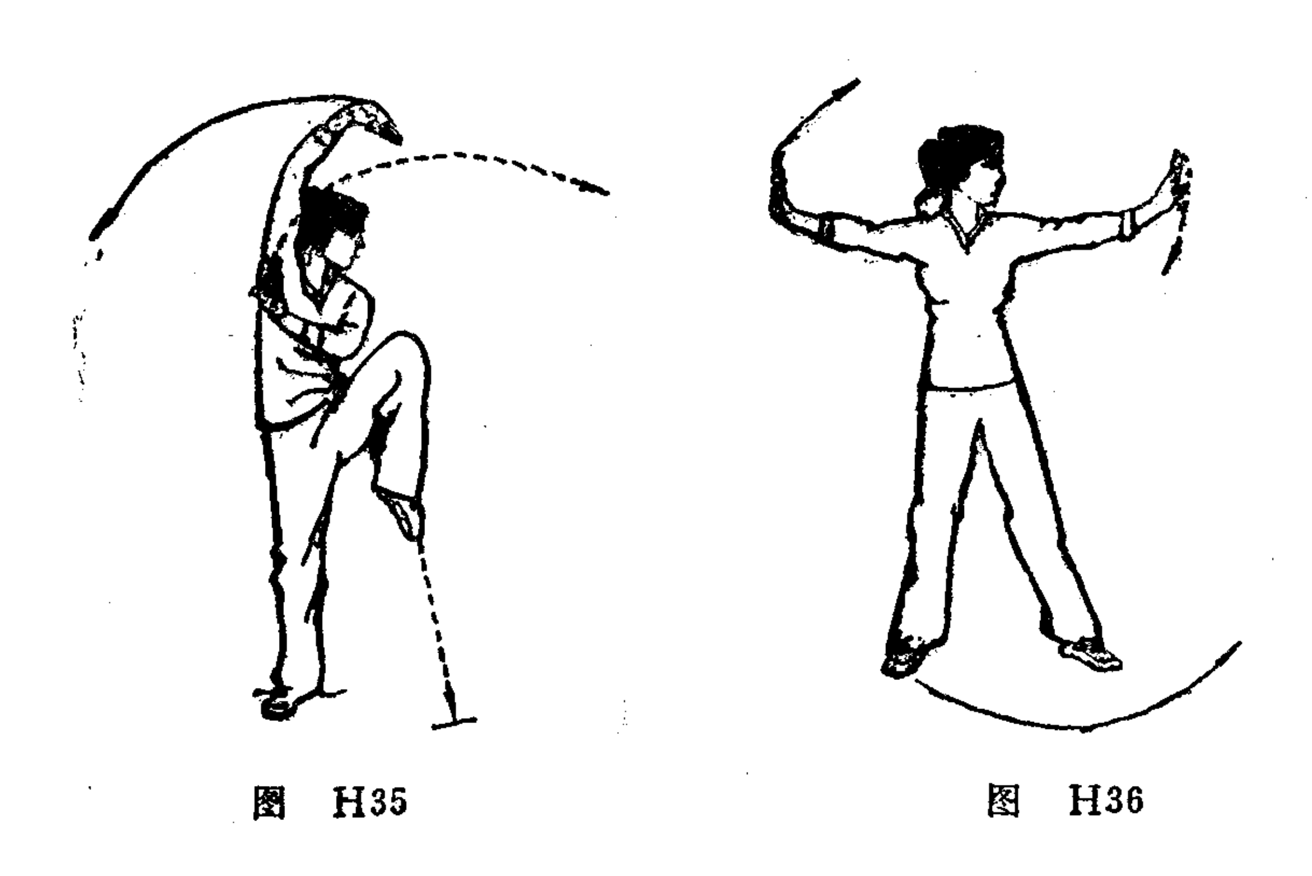


图　H35　　　　图　H36

要点：（1）提膝与摆掌、架掌必须同时完成。（2）左右掌的划弧必须圆润有力。（3）架掌之后上体必须保持挺胸、拔背、直腰。两肩要下沉。右臂微屈，右肘要下坠护身。右腿要站

直，左腿尽量上提。

二十一、上步旋风脚

1.左脚向侧前落步，自然伸直。同时，左掌从左侧前方划弧摆掌；右掌向右侧摆掌。目视左侧前方（图H36）。

2.重心前移，右脚向身前上步，脚尖里扣。同时，右掌握拳向右后上方上举；左掌握拳向左侧下落拧腰。目向前平视（图H37）。

3.右拳向前经头上方向下绕行，左拳随即从左侧向下，经腹前向右侧弧形绕环；同时重心后移，上身向左翻转。目随左拳（图H38）。

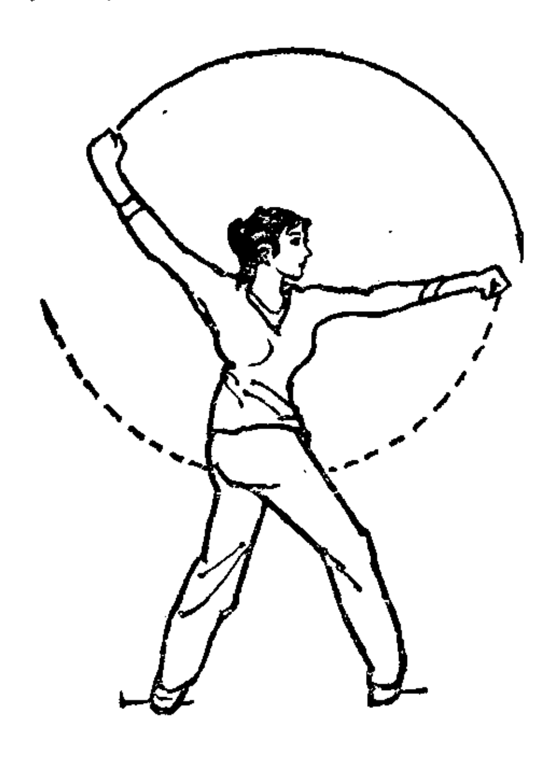


图 H37



图 H38

4.右脚蹬地跳起，左脚向后摆起；上身继续从左向后向上翻转，身体腾空。目随身体向左平视（图H39）。

5.在空中，上身继续向右旋转；同时右脚从右向上，向额前里合横摆、至额前时，左掌向右以手心迎击右脚脚掌。眼看

右脚（图H40）。



图 H39

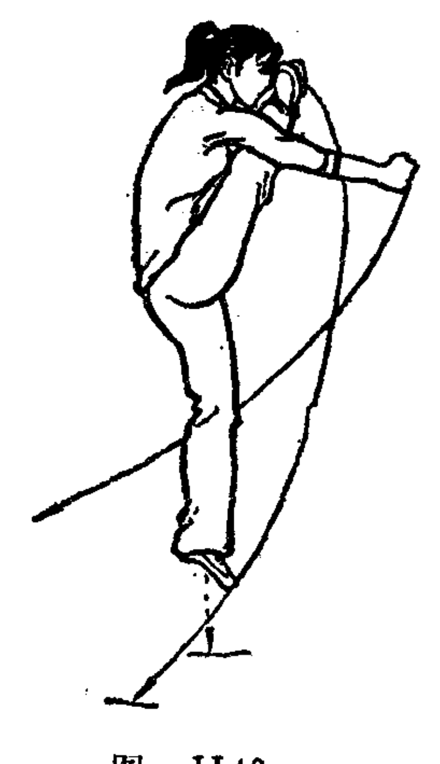


图 H40

要点：(1) 旋风脚是跳跃加翻转的动作。在左脚提起，右脚蹬地跳起的时候开始，上身要前倾，构成翻身动作斜形横轴；右脚蹬地之后，上身即绕斜形横轴翻转，也是由前向后，由下向上翻转。(2) 旋风脚的旋体，则当左脚开始下降，而右脚里合横摆时，上身随左脚下降之势向上牵起，构成旋体动作的纵轴；右脚向前里合横击时，上身即绕纵轴旋转，由后向左，向前旋转。(3) 旋风脚要转体360°，翻身动作，从前至后上占180°，旋体动作从后至前占180°，因它的击响必须在翻转一周后于额前进行(图H40) 是为了便于读者能够看到身前击响动作，仅做到了（一周的四分之三）。(4) 旋风脚除了翻转一周外，还必须跳得高、击得响。

二十二、坐盘斜砍掌

左脚落步，右脚向左脚后方落步，上体向左转180°；双脚

碾地，全蹲坐地；左右腿叠拢，盘紧；右腿于脚外侧触地；右臀部着地成坐盘。同时，右掌从上经身前向左斜下砍掌，掌心斜朝上，掌指朝前；左掌俯于右臂肘弯处，掌心朝下。目视左掌前方（图H41）。

要点：（1）坐盘与砍掌同时完成。（2）双脚要叠拢绞紧；要挺胸、拔背、拧腰。（3）身体前探，右肩向前牵引，要松肩。

二十三、弓步靠身掌

左脚不动，蹬膝伸直，脚尖里扣；右脚向右斜前方上步屈膝半蹲，成右弓步。同时，以右肩臂外侧用力，向右上方直臂弧形平靠摆动，掌心仍朝上。左掌向左后下按，掌心向后。目视右掌前方（图H42）。

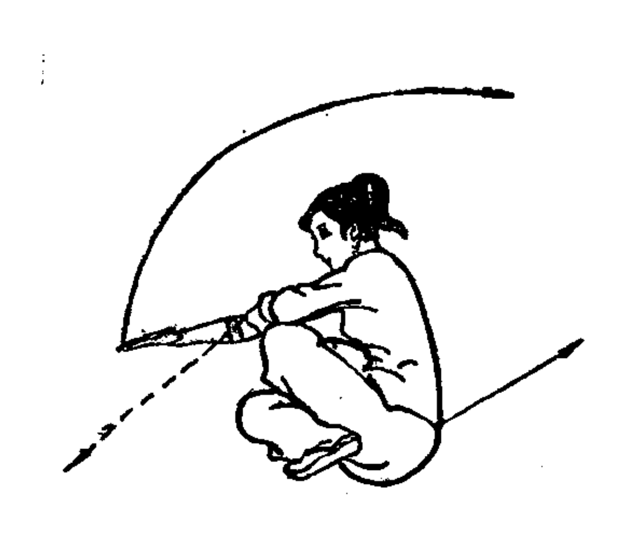


图　H41

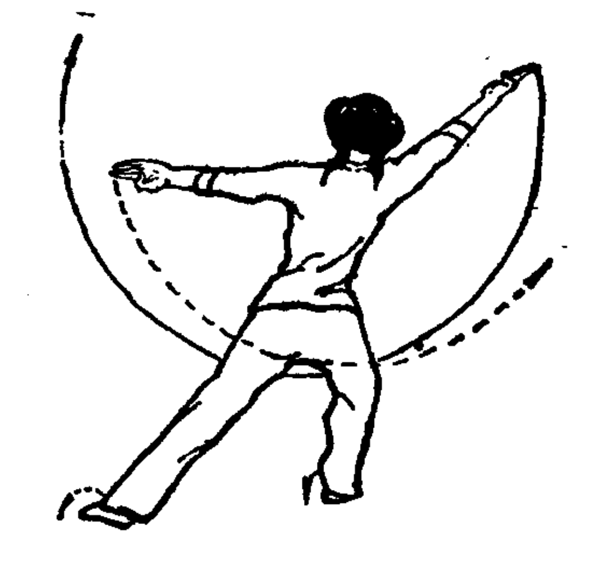


图　H42

要点：（1）做靠身掌的时候，要注意先以右肩背向前挤靠，次以右肘臂向前挪出。最后，右掌向前甩摆，层次要分清，动作不要间断。整个动作是起于根节，顺于中节，达于梢节。（2）右掌高度要与额平齐，左掌斜低于肩。上体要挺胸、直背、塌腰，两胯不沉。（3）弓步与靠身掌要同时完成。

第　二　段

一、轮臂提膝冲拳

1.体左转，左腿屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成右弓步。右掌臂内旋，使掌心朝左，向下向身前弧形绕环；左掌随体左转，向左后直摆。目视右掌前方（图H43）。

2.体右转，右腿屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右臂内旋，使掌心朝右，继续从前向上，经头上方，向右侧前方直臂弧形绕环，屈肘臂外旋及抱于右腰侧掌心向上；左臂从后臂外旋向前向上，向右直臂弧形绕环于右斜前方劈掌，掌指朝上，掌心朝右（图H44）。

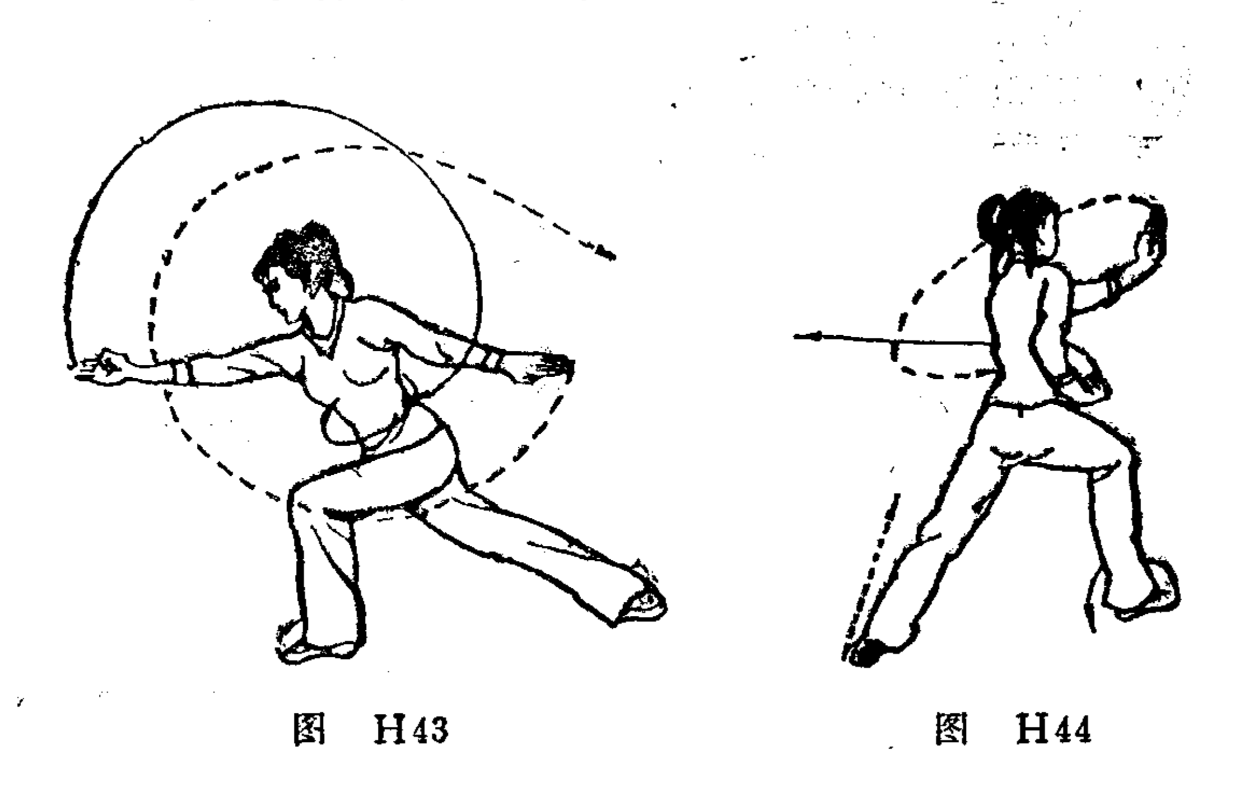


图 H43　　图 H44

3.体左转，左腿于身前，屈膝提起；右腿挺膝伸直成提膝。左掌向左横抽，臂外旋，屈肘握拳收抱于左腰侧旁；右拳从右腰侧，向前平直立冲拳，拳眼朝上，拳面朝前。目视右拳前方（图H45）。

要点：（1）要连贯，中间不可有停顿现象。（2）两肩要松顺，两臂回环要轮圆，不要耸肩。（3）提膝冲拳，身体要求向前

探倾，必须要同时完成。要挺胸、拔肩、扣裆。

二、跳步仆步盖劈拳

1.左脚落步，右脚屈膝在身前提起；左脚向前纵跳一步。同时，左拳变掌，掌屈肘向前护身，环抱，掌心朝外，掌指朝右；右拳变掌屈肘盘于胸前，在左掌里面。目视前方（图H46）。



图　H45



图　H46

2.右腿落步挺膝平铺地面，脚尖里扣；左腿屈膝蹲成右仆步。同时，右拳与左掌交错，向上提肘反盖劈拳；左掌心向下，贴靠右肘下方，身体向前探倾，目视右拳（图H47）。

要点：（1）上述动作连贯起来做。（2）跳步与屈肘要协调，仆步与盖劈拳要同时完成。

三、偷步后撩拳

上体微起，左脚向右腿后方插一步，脚掌着地；右脚屈膝半蹲成倒插步。右拳屈肘向上、向下直臂弧形绕环，向右后直摆反臂撩拳，要扣腕；左掌握拳臂外旋，拳心朝上，左拳随右拳摆动，向上向左侧上方划弧形，拳面朝前，拳心朝上。目随

右拳摆动向右拳平视（图H48）。

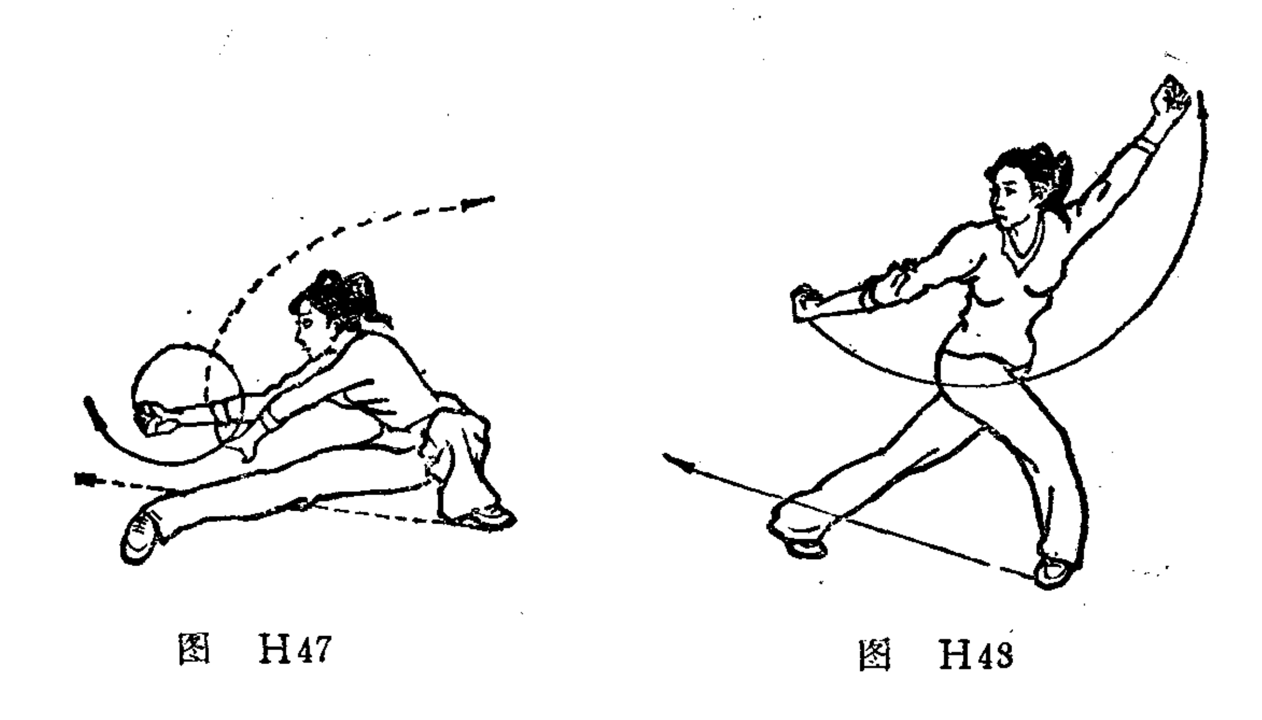


图 H47　　　　图 H48

要点：（1）摆拳与插步反撩拳必须协调一致，臂要抡圆，不要僵肩，要同时完成。（2）体向右侧倾倒，要拧腰、挺胸、松肩。

四、弓步横击拳

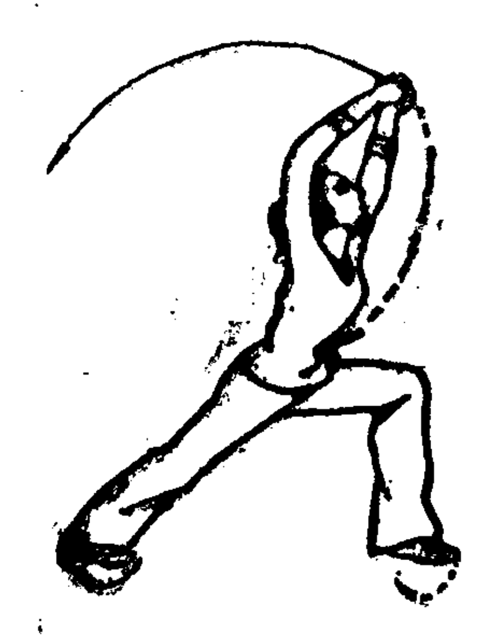
右脚向右后撤一步，重心后移，上体不变，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直蹬地，脚尖里扣，成左弓步。同时，右拳从右侧下方向前经身前向左侧上方直臂划弧横击，拳心朝前，拳背与左掌相击；左拳变掌抓握右拳。腿随右拳摆动，目视右拳（图H49）。

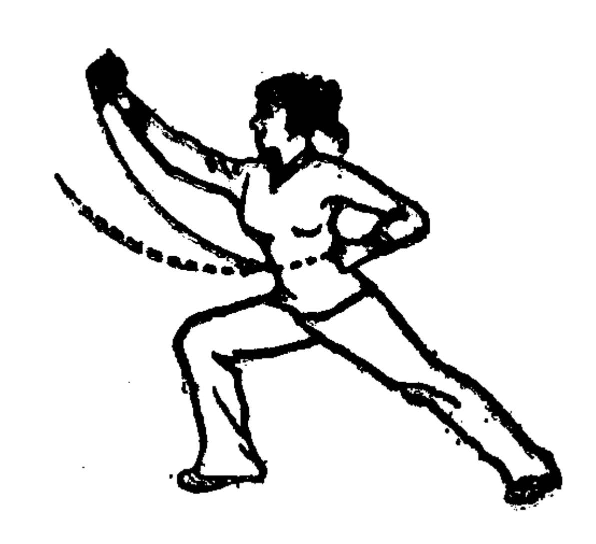
要点：击拳要响亮，准确。要松肩，双肩要向前伸张，身体要倾倒、拧腰、挺胸、塌腰。

五、弓步右劈拳左右冲拳

1.体向右转，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，左脚尖里扣，成右弓步。同时，右拳直臂横摆，经头上方向右侧反盖劈拳，拳心朝上，拳眼朝右；左拳臂外旋屈肘收抱于左腰侧，眼

随右拳，向右拳上方平视（图H50）。


图　H49


图　H50

2.上势不变。右拳臂内旋，屈肘收于右腰侧，拳心朝上；同时左拳臂内旋，从左腰侧向前直臂平立冲拳，拳眼朝上，眼向左拳前方平视（图H51）。

3.接上动，左拳臂外旋，屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；同时右拳臂内旋从右腰侧向前直臂平立冲拳，拳眼朝上，眼向右拳前方平视（图H52）。

要点：（1）劈拳与弓步须同时完成。（2）劈拳的高度要与眉齐，要挺胸、直背、拧腰。（3）左右冲拳应当连贯出击，高度与肩平，要挺胸、塌腰，肩要松沉，臂部要下沉。

六、提膝膀肘

体左转，右腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；左腿挺膝伸直成提膝。同时，右拳臂内旋，向右下向左上划弧屈肘，与胸前膀肘，拳背朝前，虎口朝右。目视右拳(图H53)。

要点：（1）提膝与膀肘要同时完成。（2）膀肘高不过头，拳与肘成垂直线。（3）要挺胸、拔背、直腰。

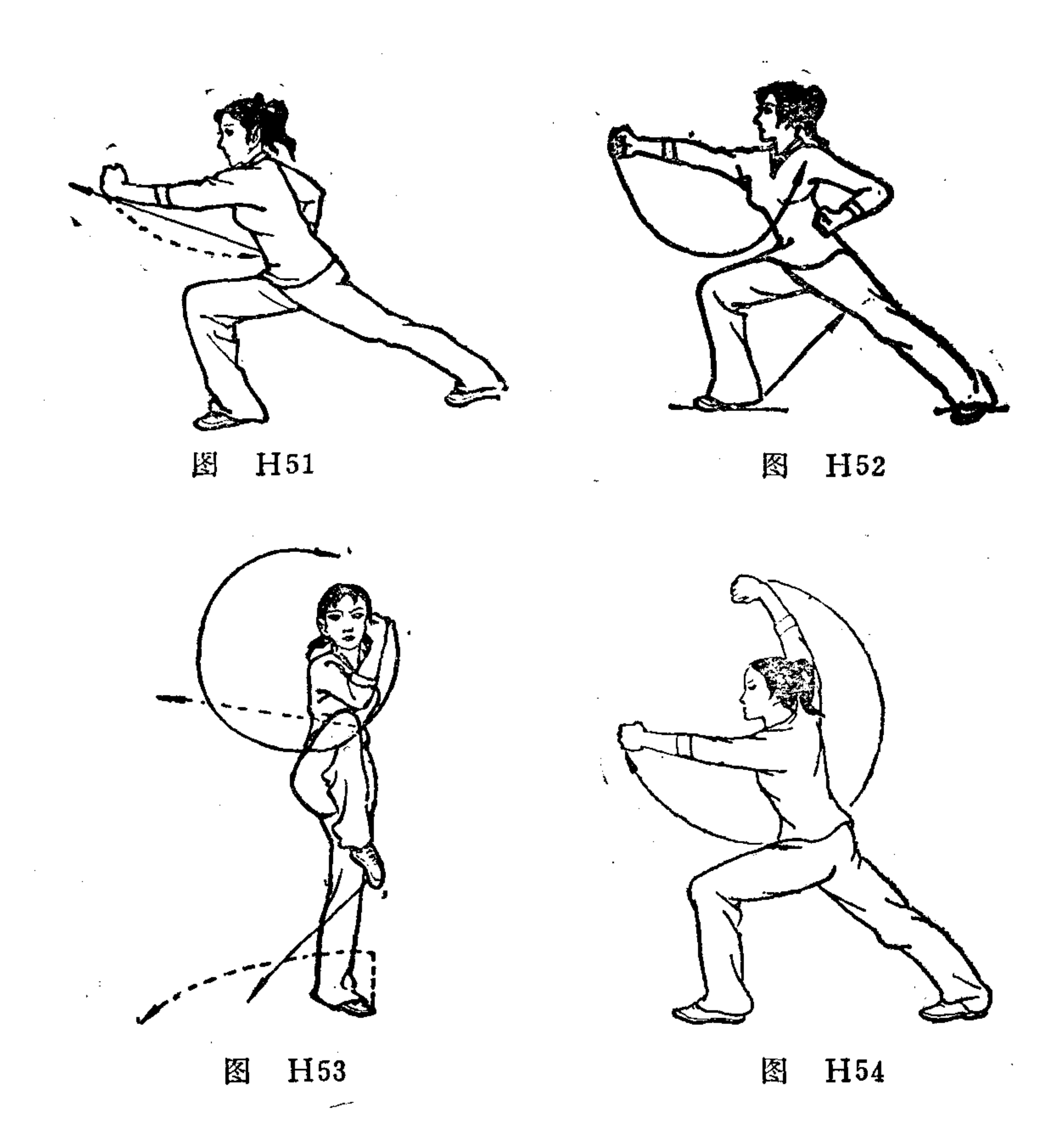


图 H51　图 H52

图 H53　图 H54

七、震脚弓步架冲拳

右脚下落跺脚，重心前移，体右转，左腿向前上步，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时右拳向下向右后，向上直臂弧形绕环，屈肘横架于头上方；左拳臂内旋从左腰侧，向前平直立冲拳，拳眼朝上。目视左拳前方（图H54）。

要点：震脚与上步、弓步、架拳、冲拳都应协调一致按顺序完成动作。（2）要挺胸、拧腰、沉肩、两胯要下沉。

八、伏地后扫

右拳向右下、向后、向身前，向左上直臂弧形绕环于左掌心相击；左拳变掌。目视右拳（图H55）。

2.体右转，伏身向右脚处前探；右拳变掌随及在身前按地（图H56）。

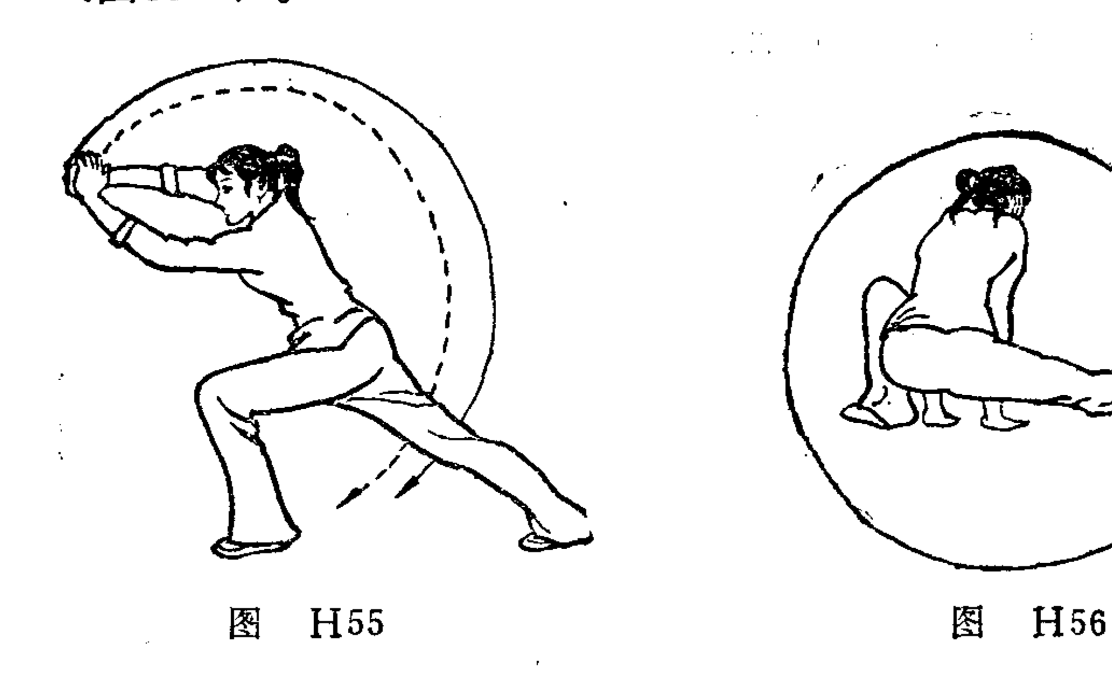


图 H55　　　　图 H56

3.上动不停。以左脚掌为轴；右脚贴地向后扫转接近一周，双掌离地。目视双掌前方（图H57）。

要点：扫转脚法必须经过仆步。双手要向裆里插手按地，扫转时必须要快速而且要圆，不许可撅臀和腾空扫地，身体与眼睛要随动作而转动。

九、穿掌下势

上体直起向右转。右掌从左侧向上，经头前向后直臂划弧，掌心朝上；左掌向左侧上举，掌心朝后，虎口朝下（图H58）。

2.上体右转90°，右掌继续向下，屈肘抽回至右腰侧，掌心朝上，掌指朝前；左掌随即向上，经头上方向前直臂划弧，掌心朝右，掌指朝上。目视前方（图H59）。

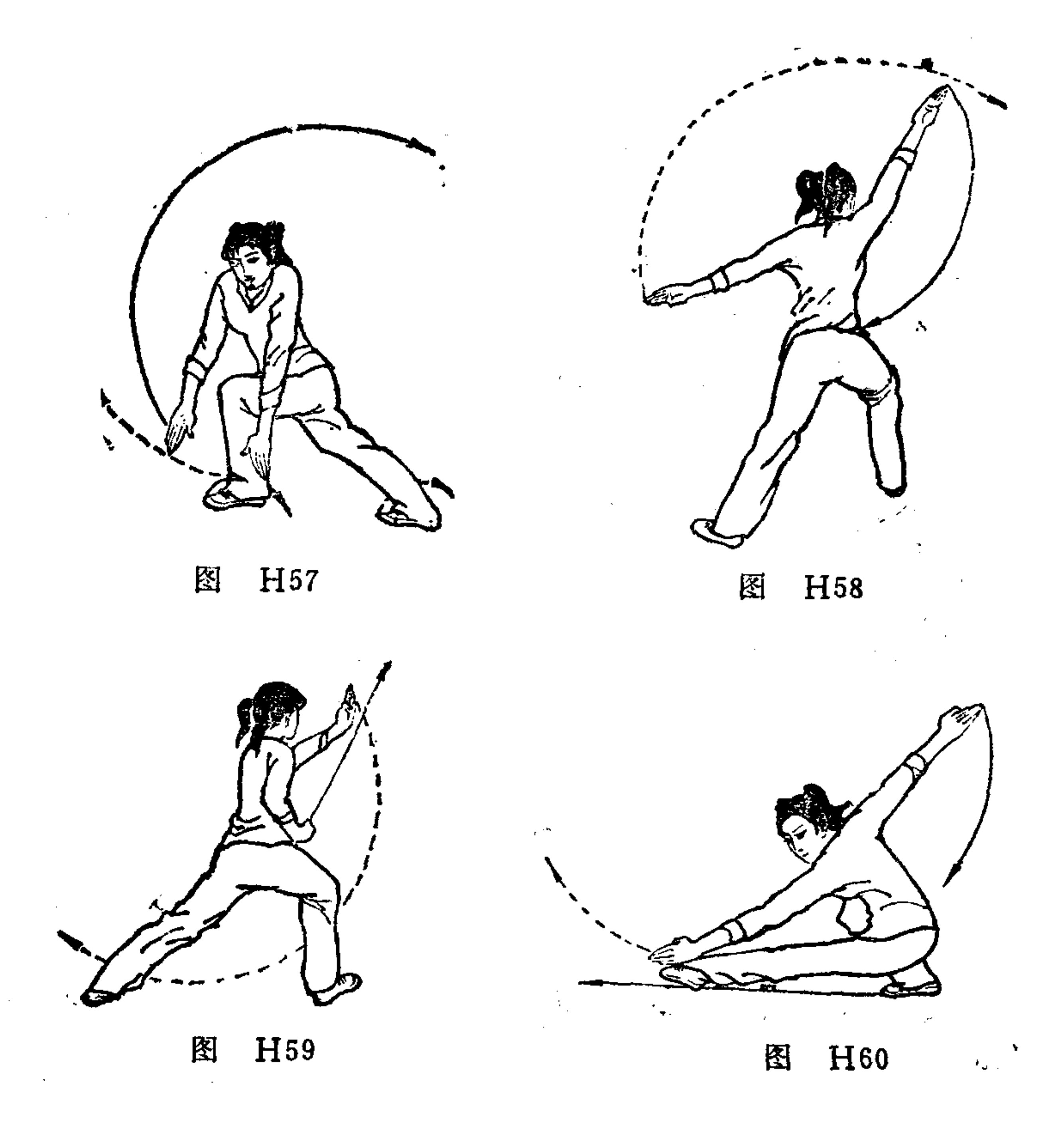


图 H57

图 H58

图 H59

图 H60

3.右掌从右腰侧屈肘，向前上于左掌上方穿出。掌心朝左，掌指朝前，右腿屈膝全蹲，左腿平铺地面，上体随即左转，并向左脚处探倾。同时左掌在身前屈肘下降，经右腋下，向左脚处直臂伸出，掌指朝前，拇指一侧朝上。臂内旋。目视左掌前方（图H60）。

要点：（1）上述三个动作要连贯起来做，中间不得有丝毫停顿现象。（2）两肩要放松；两臂回环要轮圆，不要僵肩。

（3）仆腿时，右腿必须全蹲；向前穿掌时，上身要前探，防止撅臀、拱背、掀脚、拔跟。

十、腾空箭弹

上动不停。左腿屈膝，上体直起，右腿向前上步，上身仍向左前方；同时右掌与左掌随体上起（图H61）。

2.上动不停。左腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；右腿挺膝伸直。左掌臂外旋屈肘收抱于左腰侧，掌心朝上（图H62）。



图　H61

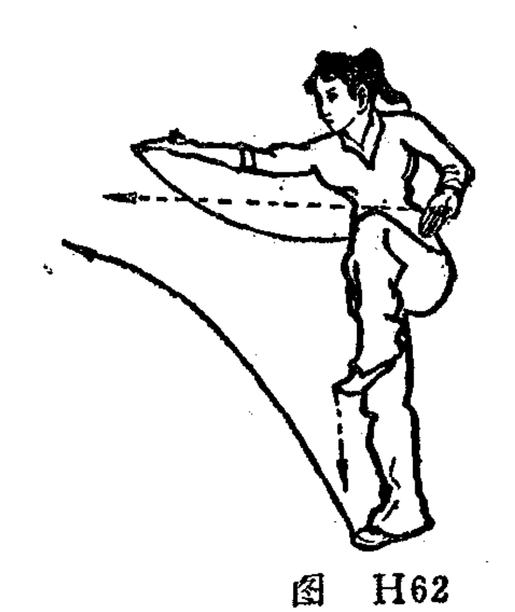


图　H62

3.上动不停。左脚下落的同时，右脚蹬地跳起，向前弹踢。右掌握拳屈肘收抱于右腰侧，左掌向前平直推掌，掌指朝上，小指一侧朝前。目视左掌前方（图H63）。

要点：（1）上述三个动作必须连贯起来做，不要停顿。（2）抬左腿与弹右腿必须前呼后应，要相继而起才能腾空。纵跳时要提气，不要沉气，不要坐腰和坐臀。（3）推掌要与弹踢一致，不要虚晃而即过。推掌弹踢必须有力，高度达水平部位。

十一、提膝架冲拳

1.左脚落地（图H64）。

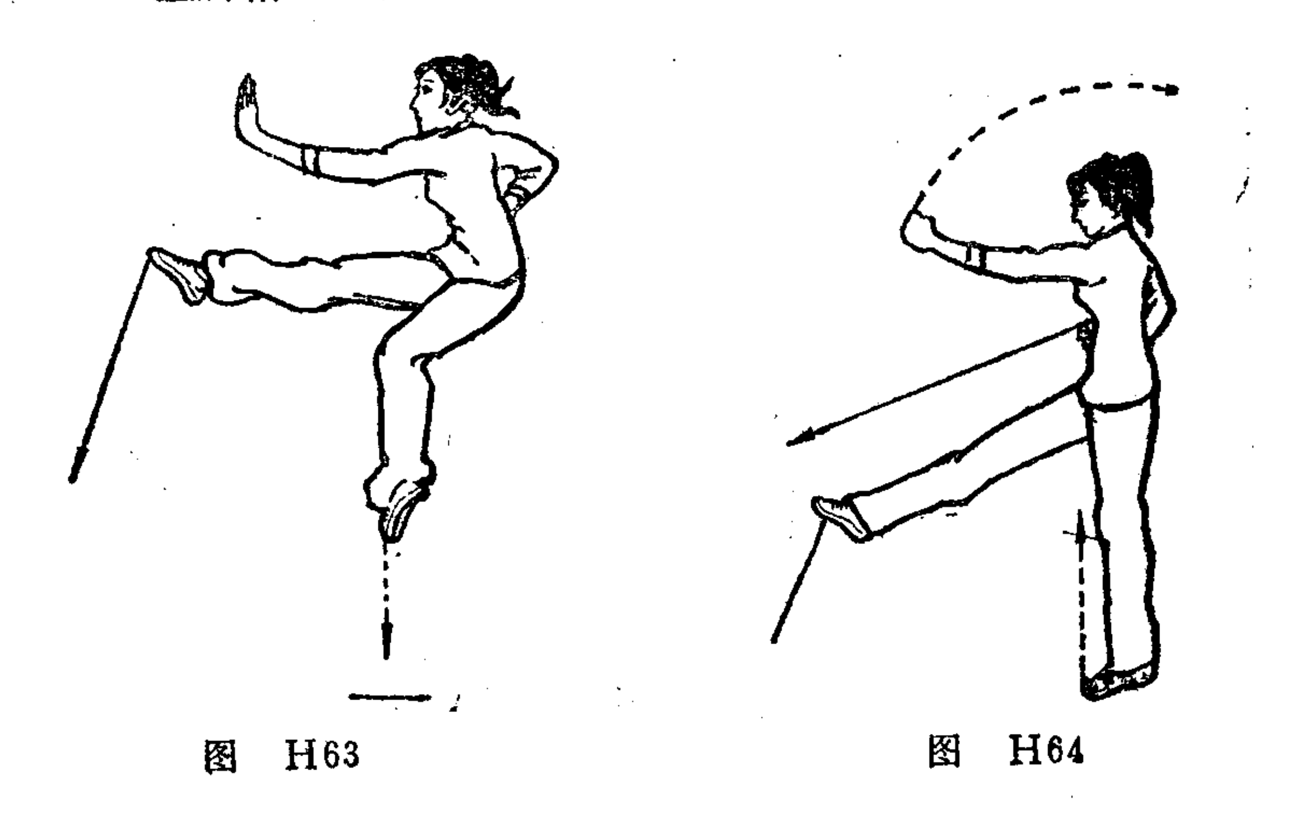


图 H63　　　　图 H64

2.右脚向左前方落步，挺膝伸直，左脚随即在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂，扣裆，脚掌贴于右大腿成提膝。同时，左掌握拳，屈肘向上横架上举，拳心朝前，拳眼朝右；右拳从右腰侧向前下方冲伸，拳眼朝上。上身趁势向左转，向右侧探倾。目视右拳前方（图H65）。

要点：右脚落地，同时，左脚提起和左拳上架的动作要协调一致。上身向左转和右拳下冲的动作要协调一致．上身侧倾和前探，要防止弓腰，撅臀，要挺胸拧腰。

第 三 段

一、转身片马

体向左转，右脚掌碾地，左脚膝外展，小腿高抬，脚底朝右，内侧脚腕里扣。同时，左拳变掌，五指撮拢成勾手，从头上方向左下降落经身后向右、向上直臂划弧，平举勾手，勾尖

朝下，高与肩平；右拳变掌，掌心朝上，从右下向身前向上撩挂，经腹前击左脚掌。目视右掌前方（图H66）。

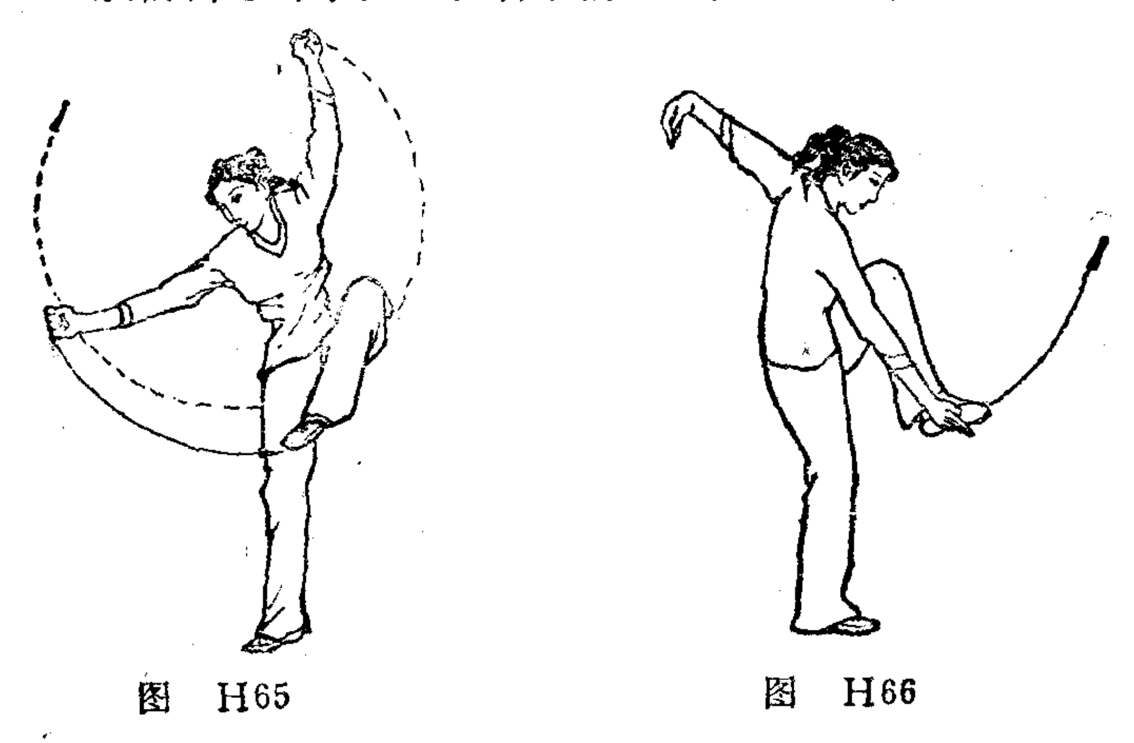


图 H65　　图 H66

要点：转身撩掌时击拍左脚脚掌底，动作要协调配合，击响要响亮。

二、提膝亮掌

左脚提膝高抬，脚尖下垂，脚面绷平；右脚挺膝伸直；右掌仍继续上撩，于胸前高度。沉腕亮掌，掌指朝上，小指一侧朝前。目视右掌前方（图H67）。

要点：提膝要尽力高抬，扣裆、挺胸、直背、立腰、要沉肩、沉肘、沉腕。勾手要扣腕，五指撮拢。

三、腾空转身摆莲

1.体右转，左脚向左前方上步，右脚向左前方上步左腿摆起。同时右掌从身前稍向右下侧，向左、向身前绕环，掌心斜朝上，掌指朝前；左手勾手向左侧斜下落，勾尖朝下。目视前方（图H68）。



图　H67



图　H68

2.上动不停。体右转，左脚落地，右脚蹬地起跳在左脚后方抬起；右掌与左弓手都不变，眼朝左后平视（图H69）。

3.右脚向右前方上步（图H70）。

4.上动不停。以右脚为轴碾地，上身右转；左腿向身前摆起。同时，左勾手变掌，从身后，向下、向身前屈肘甩起，掌心朝下；右掌即在脸前迎击左手背（图H71）。



图　H69



图　H70



图 H71



图 H72

5.右脚蹬地起跳，身体腾空，在空中身体向右转动（图H72）。

6.身体继续右转。右脚向上，向右直腿弧形外摆；两掌先左后右在脸前击右脚背（图H73）。

7.左脚落地，右脚落地虚点地面，双掌向左侧外摆，左掌

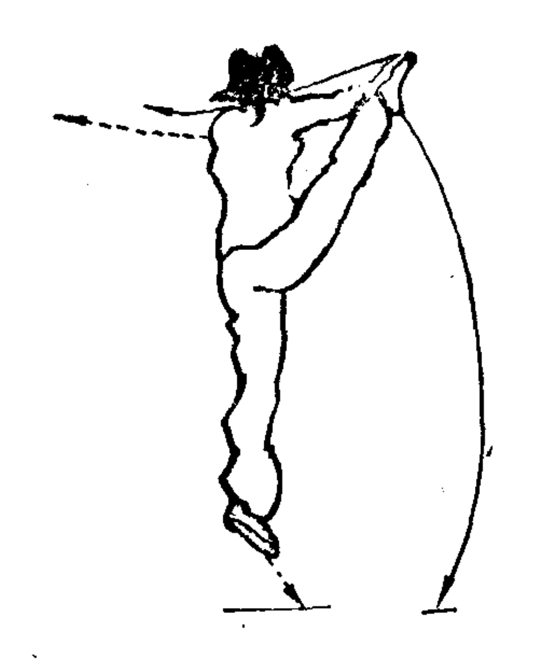


图 H73

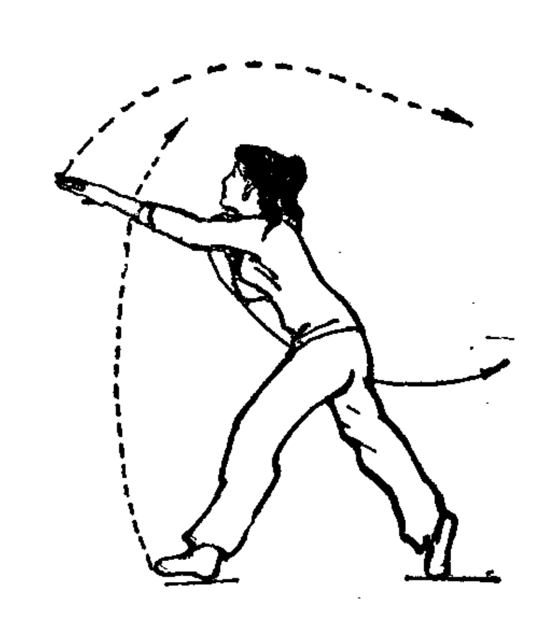


图 H74

平举于身体左侧，掌心朝下；右掌屈肘附于左肩前。目视左掌（图H74）。

要点：（1）步法要连贯快速；右掌的摆动必须和步法配合一致。（2）垫步跳起不要过高，上身一定要侧倾，左膝要尽量上提，防止拱背、缩胸、耸肩、撅臀。（3）垫步要和腾空转身摆莲连贯起来做，使上动的步法和下动的步法接连成一个半圆的弧形。（4）转身摆莲在这里是空中转体180°腿要向外，摆踢的跳跃动作，要使转体和蹬地跳起的动作协调一致；腰部要尽力向左拧转。（5）右脚外摆时，两手击拍必须按顺序准确、响亮。

四、转身燕势平衡

重心后移，右脚碾地，体向左转，左腿向后上举起；右腿挺膝伸直。上体前俯成平衡，左掌向上，向右、向左侧平举；右掌经身前，向右侧平举，掌指朝前，虎口朝下。目视前方（图H75）。

要点：转身与分掌要同时完成。转身分掌与左腿高抬要同时完成，上身要求抬头、挺胸、塌腰、挺膝，支撑腿要抓地站稳。

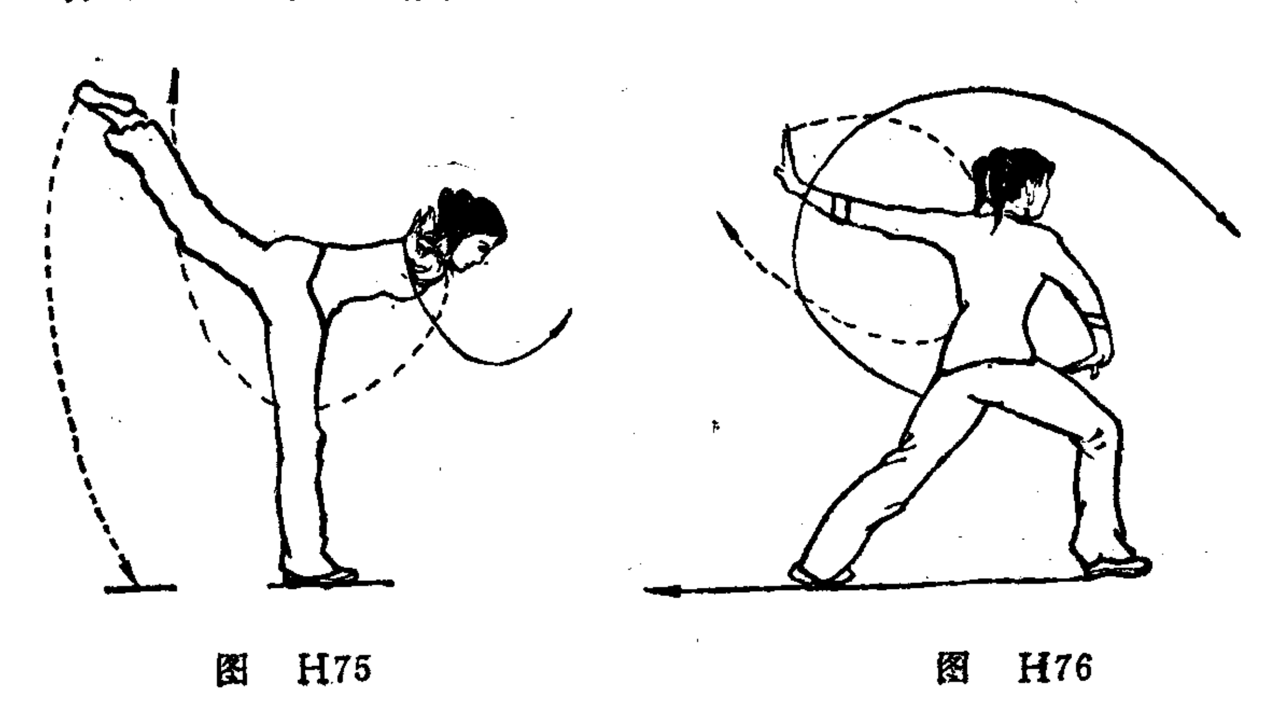


图 H75　　图 H76

第 四 段

一、击步腾空飞脚

1.身体前起重心后移，左脚向后落步，挺膝伸直，右腿屈膝半蹲成右弓步。右掌从右侧向下。向左上横抄掌，掌指朝前，掌心朝下；左掌经左侧下方向后向上直臂划弧，掌指朝上，掌心朝左。目视右侧前方（图H76）。

2.右脚向左脚后方退步，脚尖点地，左脚微屈。同时右掌向身前向左向上经头上方向右侧直臂划弧，掌心朝右，掌指朝上；左掌屈肘向上向前向左侧插掌，继续向左侧上方直臂划弧上举，掌心向前，掌指朝左。目视右侧前方（图H77）。

3.上动不停。左脚向后撤步挺膝伸直，右脚屈膝半蹲成右弓步。同时左掌从左后向上经头上方，向前直臂下劈，掌心朝右，掌指朝上；右掌屈肘，臂外旋，收抱于右腰侧，手心朝上，五指朝前。目视左掌前方（图H78）。

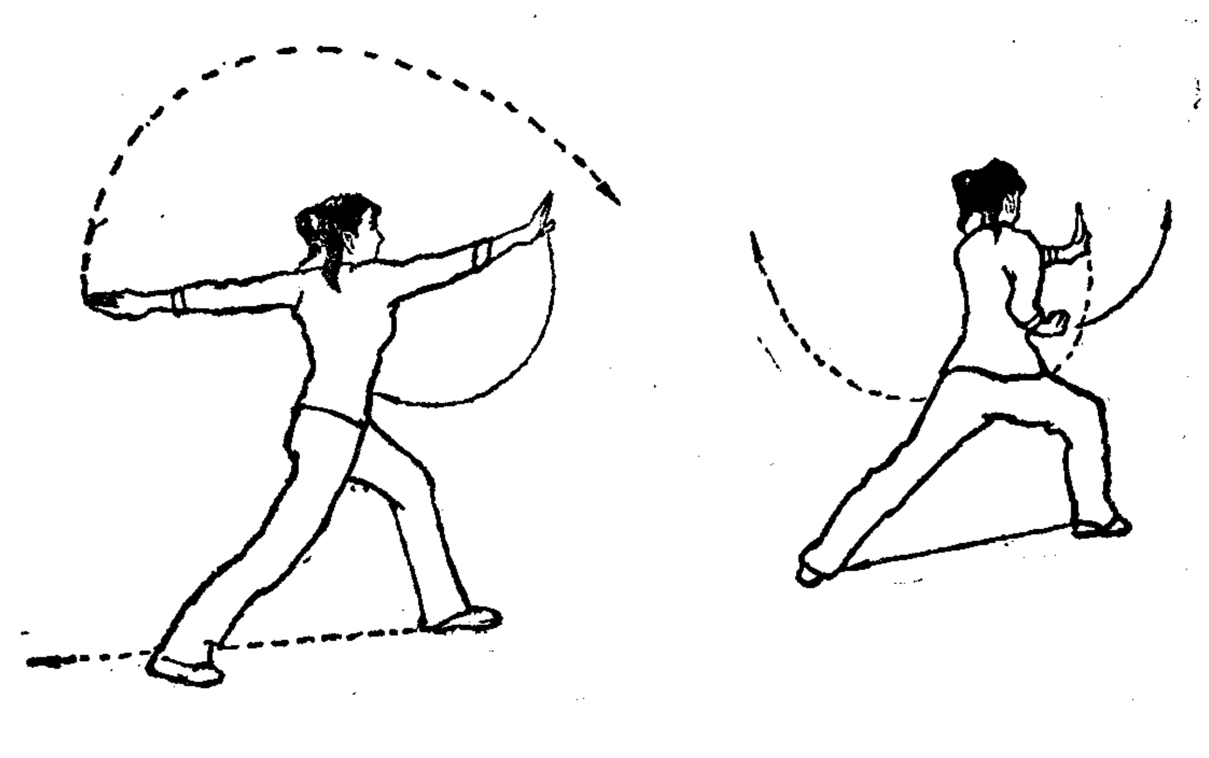


图 H77　　图 H78

4.上动不停。右掌从右腰侧，向前经左掌上方直臂穿出。体左转，左掌屈肘抽回，经左腰旁向前直臂划弧，重心前移，右腿离地向左脚击碰（图H79）。

5.接上动。左脚蹬地直腿跳起，左脚随即向左前方下落，右脚相继落步（图H80）。

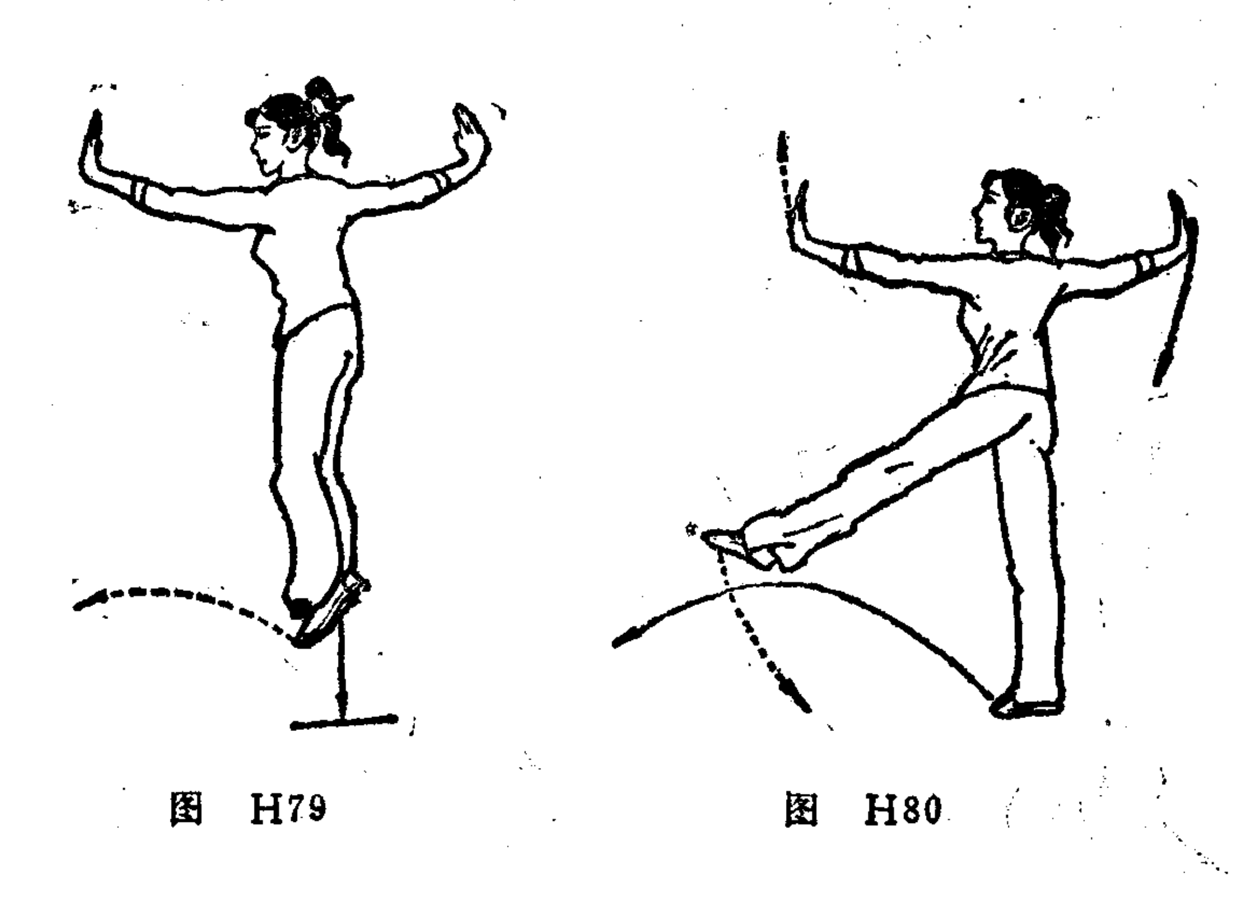


图 H79　　　　图 H80

6.重心前移，左脚落步；右脚向左脚前方迈步屈膝。同时，左掌臂外旋向上，左掌心朝左前；右掌臂外旋向下，右掌心朝后（图H81）。

7.左腿随之向前屈膝摆起；同时右掌从右后向下，向身前上方直臂摆起，击于左掌掌心（图H82）。

8.上动不停。右脚趁左脚摆起之势，用脚掌蹬地跳起，身体悬空。在空中右脚向前弹出，脚面绷平，脚尖下垂。右手随即击拍右脚面，左脚趁势下垂。左掌在左上方。目视右脚前方（图H83）。

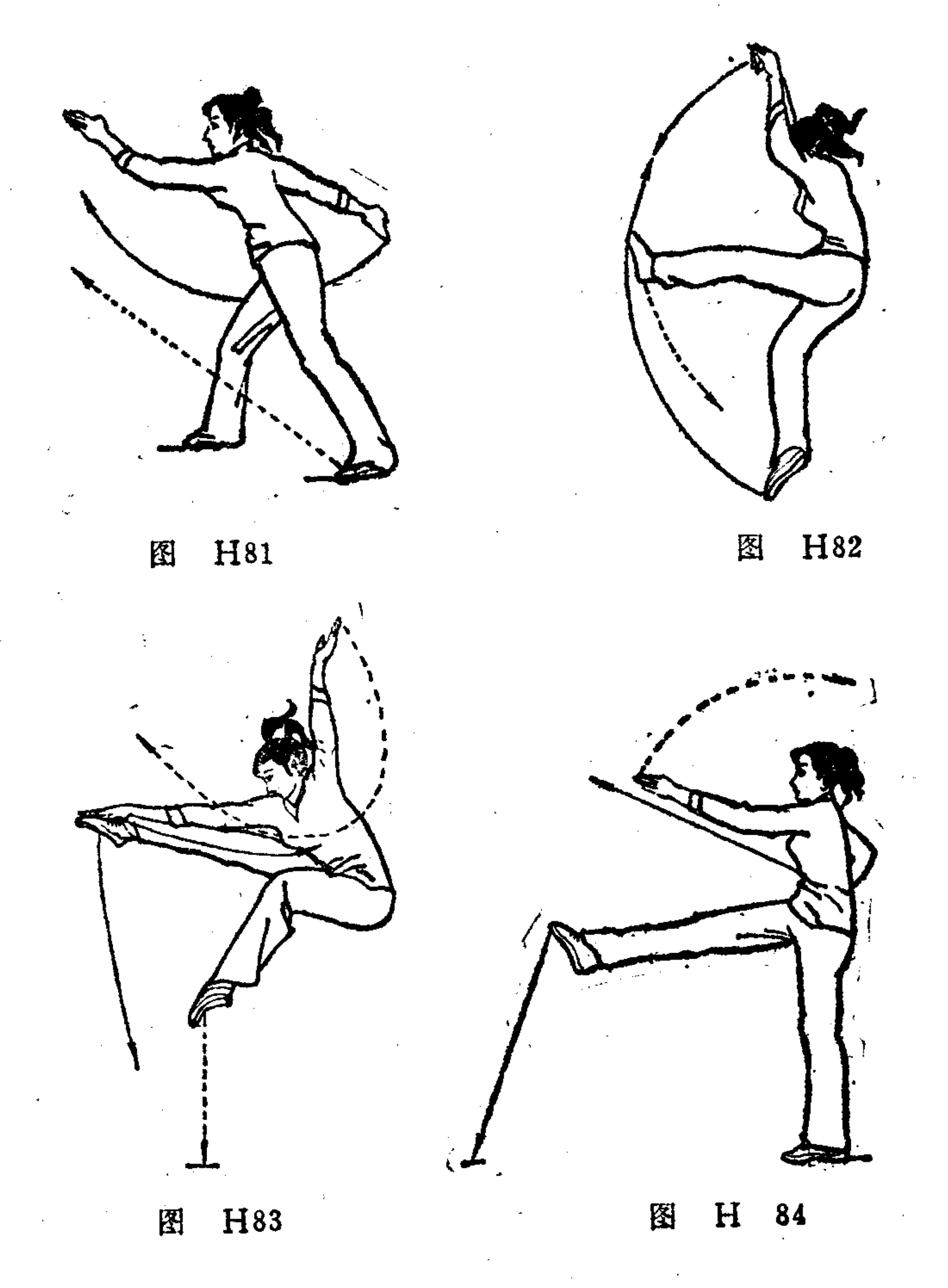


图 H81　图 H82

图 H83　图 H 84

要点：（1）上述动作要连贯起来做，中间不得停顿。（2）击步要以最快的速度来进行。两腿击碰必须在空中进行，所谓空中是指两脚离开地面，不必高跃。（3）腾空飞脚要连贯起来做，不要迟缓中断。要跳的高，要拍的准，要响亮。

二、马步架冲拳

1.左脚落地挺膝伸直，右脚下落；同时左掌从左上向下、向身前撩掌，右掌臂外旋屈肘收抱于右腰侧（图H84）。

2.右脚向前方落步，体左转，双腿屈膝半蹲成马步。同时，左拳屈肘向上横架于头上方，拇指侧朝下，拳心朝前；右拳从右腰侧向前平直冲拳，拳心朝下。目视右侧前方（图H85）。

要点：（1）右脚落地成马步和左掌屈肘上架的动作要协调一致；上体左转和冲拳的动作要协调一致，同时完成。（2）马步要防止撅臀、外拔；要求挺胸、直背、塌腰、扣膝、展胯等。

三、仰身前踢腿后劈拳

右腿从身前屈膝提起，上体后仰，右腿向前直腿斜点击，脚面绷平成仰身点脚。同时，右拳屈肘收于左掌内侧，向右侧上方劈击；左掌下降，掌心朝上，护于胸前，附于右腋下方。目视右拳（图H86）。

要点：（1）仰身与劈拳、点脚都必须同时完成。（2）左掌

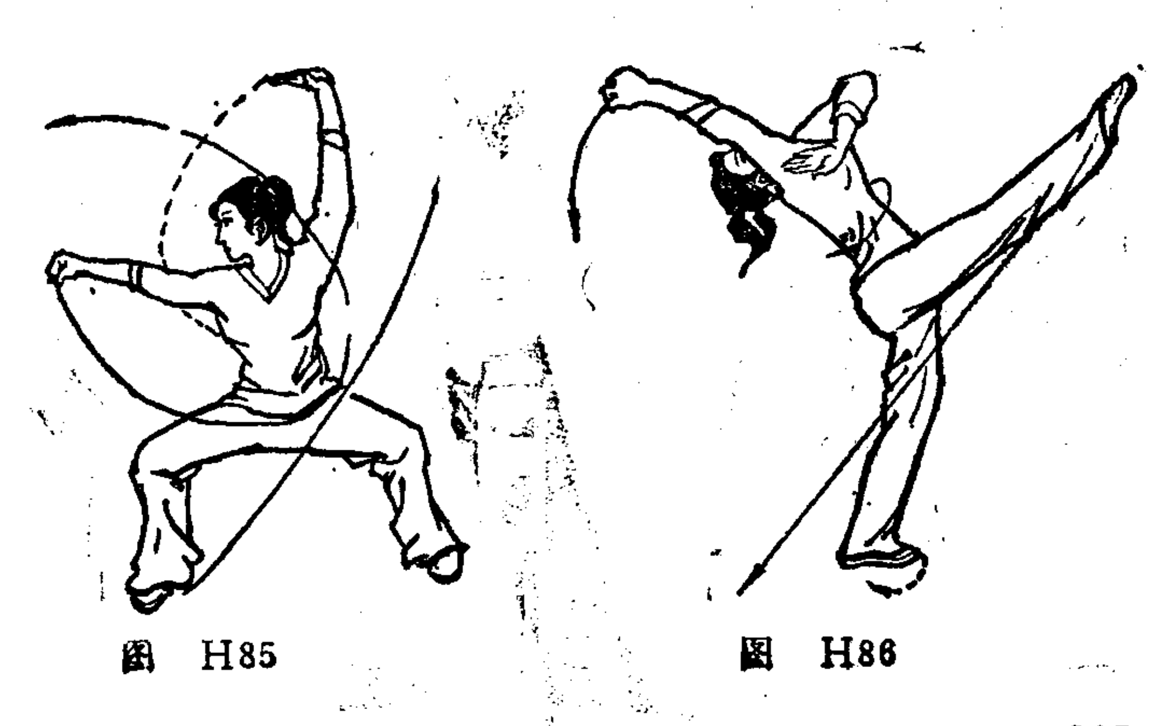


图 H85　　图 H86

在胸前成环抱，点脚高于胸部。

四、偷步穿勾手

上动不停。体右转，右脚收回，落步于左腿后方，右腿屈膝半蹲；左腿挺膝伸直，成右弓步。同时右拳变掌，手心向上，向下与肩平。目视右手前方（图H87）。

2.左脚向前上步后，屈膝半蹲；右脚向左脚后方上步，脚尖点地成插步。体右转，同时左掌于右臂上方向前穿出，掌指向前，左臂内旋，五指捏拢成勾手，勾尖朝下；右拳变掌屈肘收于右肩旁。眼随右掌向前平视左勾手（图H88）。

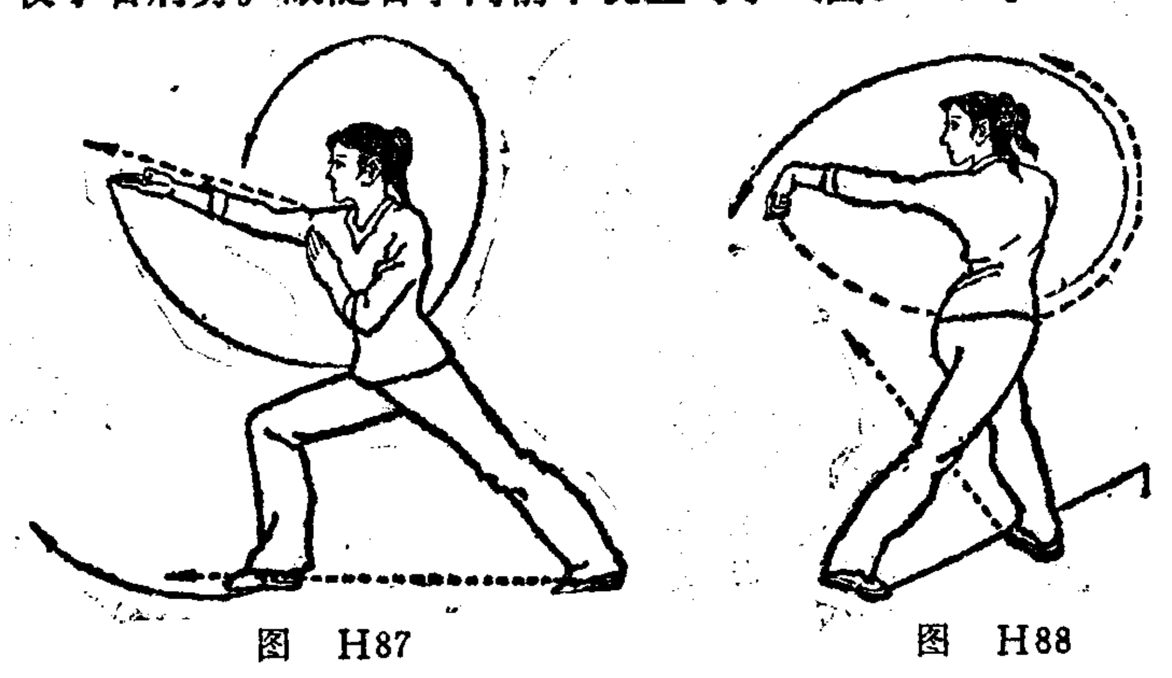


图 H87　　图 H88

要点：（1）上步、穿手要同时完成。（2）偷步与穿勾手必须同时完成。（3）两脚虚实必须分明，前腿要半屈，脚尖要外撇，后腿要挺膝，前脚着地，脚跟掀起。（4）上身要挺胸、拔背、塌腰，两肩要松沉，要拧腰拧胯。（5）勾手必须直臂，五指要撮拢，屈腕捏紧。

第　五　段

一、上步跃步

右脚向前摆腿跃步；左腿蹬地跃起屈腿在后。同时，右掌在身前向右，向上经头上方向身后直臂弧形摆动，右臂平举，掌心朝后，掌指朝上；左勾手随即变掌从左侧向下经身前直臂上举，掌心朝右侧，掌指朝斜后。眼随右掌后右后平视（图H89）。

要点：（1）在两掌摆动的同时，右脚向前跃步，跃的步距要远，落步要轻灵。（2）摆掌与跃步要协调一致同时完成，上体要挺胸，拧腰，肩要松沉，左肩要向上伸张，右肩要向后牵引。

二、仆步搂手弓步冲拳

1.右脚向前落步，左腿向前落步，上身随即右转，右腿屈膝全蹲，左腿挺膝伸直，平铺地面成左仆步。同时，右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左掌随即从上向右肩前屈肘降落于右肩旁（图H90）。

2.左掌沿左脚外侧向后直臂扫摆横搂于左腿外侧时握拳，

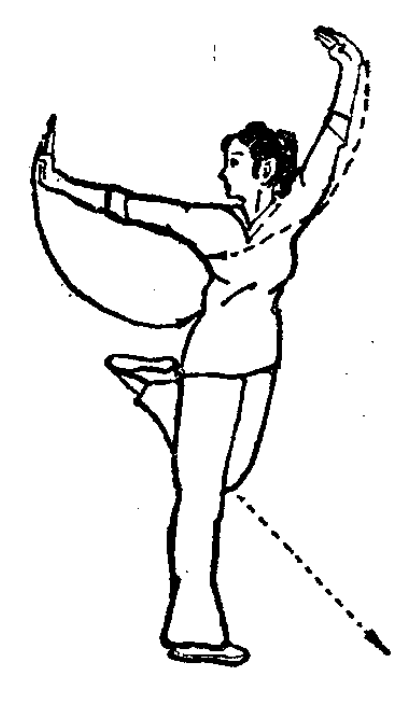


图 H89

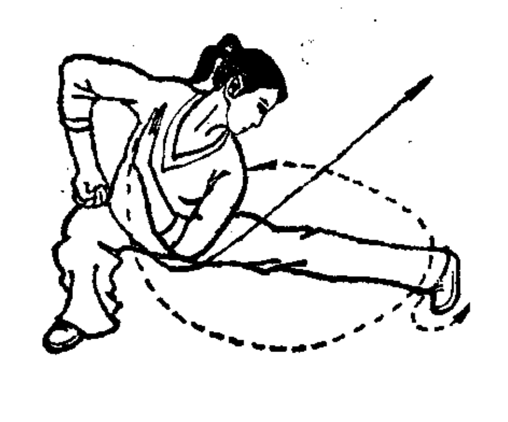


图 H90

左臂外旋屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上。重心前移，右腿挺膝蹬直，左腿屈膝半蹲，身体重心前移成左弓步；同时右拳向前平直冲出，拳心朝下。眼随左手摆搂，目视右拳前方（图H91）。

要点：（1）左掌搂向左腿时，上身尽量向左脚处探倾，要防止探身时而导致臀部撅起，脚跟掀起。（2）上身前移时，两腿成过渡中臀部必须接近地面，随身前移，不要翘臀。（3）左手搂至左脚外侧时，要在弓步形成的同时左拳必须屈肘收回，右拳必须同时冲出。上身要挺胸、松肩、塌腰。

三、弹踢冲拳

右腿向前水平弹踢，脚面绷平，脚尖朝前，左腿挺膝伸直；同时右臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧，左拳随即从左腰侧向前平直冲出，拳心朝下，拳面朝前。目视左拳前方（图H92）。

要点：（1）十字弹踢要求力达脚尖，高度到腰，要与冲拳

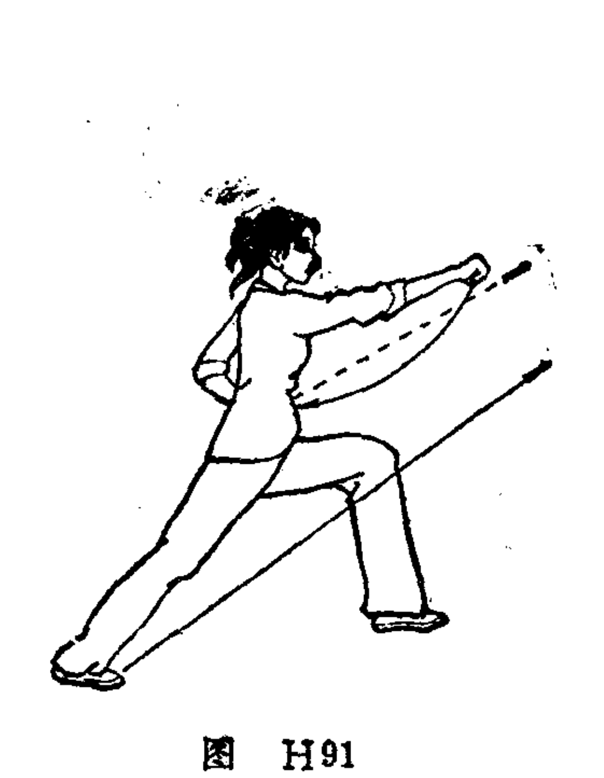


图　H91

图　H92

同时完成。（2）要挺胸、直背、立腰、收胯。左腿伸直支撑要站稳。

四、摆掌仆步双拍掌

1.右腿向前落步，左腿上步，同时右拳变掌向右后向上经头上方向前摆掌，掌心朝左，掌指朝前；左拳变掌臂外旋，掌心朝右，掌指朝前。目向前平视（图H93）。

2.重心前移，右脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下；同时两掌从前向下，向右直臂划弧，左掌心朝下，右掌心朝上，掌指全朝右侧。眼随右掌，向左掌平视（图H94）。

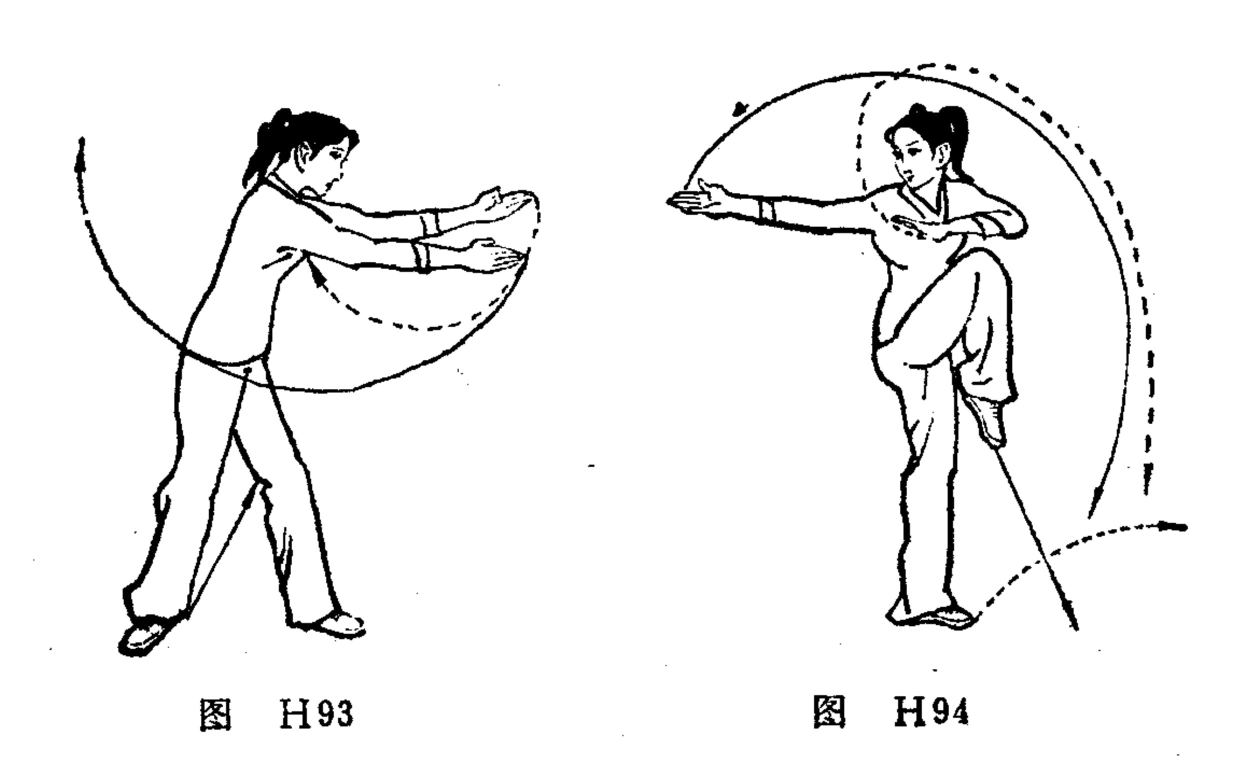


图 H93　　　　图 H94

3.右腿下落的同时，左脚蹬地跳起仆步，左腿挺膝平铺地面，右腿屈膝全蹲，成仆步；同时双掌从右后向上、向前、向下直臂弧形拍掌，两掌心朝下，掌指朝前，身体向左腿侧探倾。目视双掌前方（图H95）。

要点：（1）上述动作必须连贯起来做，要协调一致，仆步与双拍掌要同时完成。（2）跳步仆地不要跳的太高，要向远

仆。拍掌要触地，拍地要响亮。（3）拍地时要防止掀脚拔跟、拱背、撅臀，要挺胸、切胯、拧腰，双肩要松沉，要向前伸引，要尽力向左脚处靠近。上身两向左腿处探倾。

五、弓步反撩掌

上体稍抬起，向前侧倾，拧身，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步。同时，右掌臂内旋，向身前反腕撩掌，掌指朝前，掌心朝右；左掌屈肘收回附于右肩处。眼随右掌，向右掌前上方平视（图H96）。

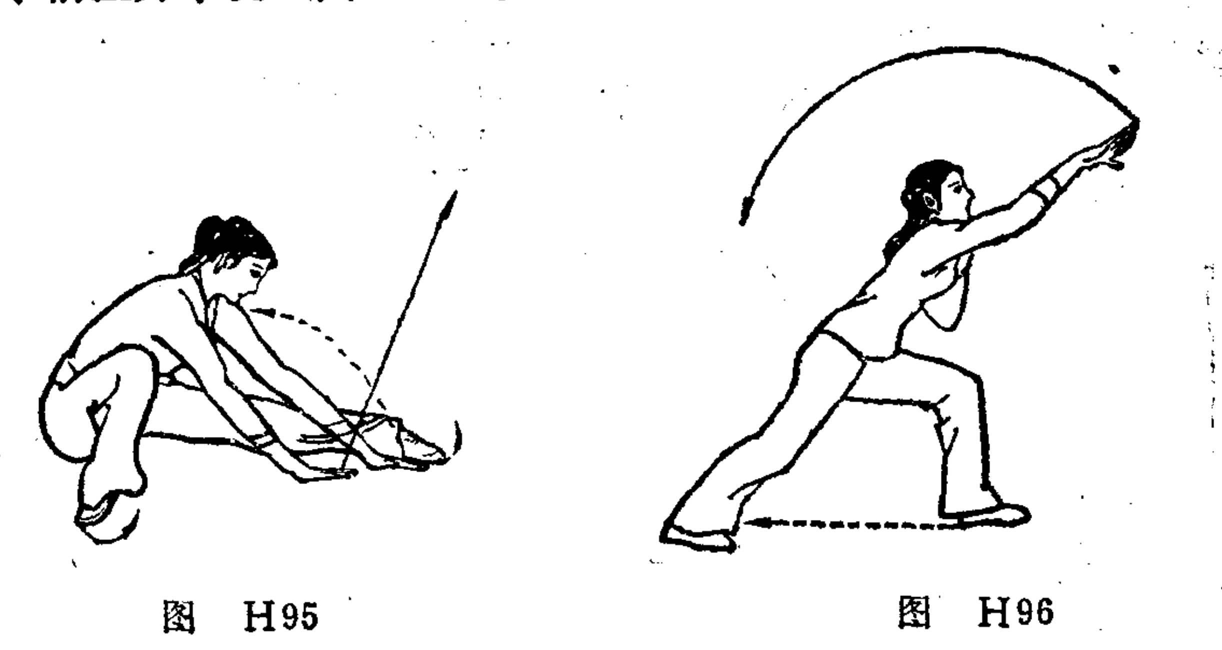


图 H95　　图 H96

要点：上身要求侧身前探，右掌反撩，向前引伸。侧身探腰防止前探时翘臀。

六、丁步劈掌

左脚向后撤步于右脚内侧，屈膝半蹲，脚尖虚点地面，右腿同时屈膝半蹲成丁步。同时，右掌从身前经头上方向上、向右后直臂划弧劈掌，掌指朝上，掌心朝右；左掌仍附于右肩旁。目视右侧前方（图H97）。

要点：（1）撤步要和直臂划弧摆掌同时进行，丁步和劈掌同时完成。（2）丁步要求挺胸、直臂、塌腰，防止撅臀、扣

膝、扣裆，两腿半蹲。

七、击步缠绕侧踹腿

1.左脚向左侧前方上一步，重心前移，两腿自然站立，同时左掌从右肩向下经身前腹部向前直臂弧形撩掌，于左侧方平举，高于肩，掌指朝上，小指一侧朝前。眼随左掌向前方左掌平视（图H98）。

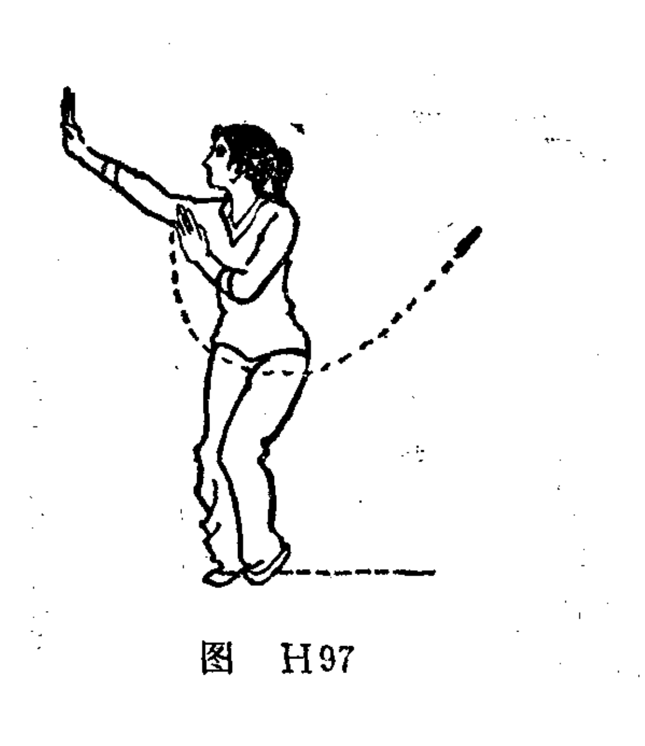


图 H97



图 H98

2.右脚向前跟步，击碰左脚跟，上肢不变。目视左掌（图H99）。

3.左脚击碰后，仍向前斜上一步，上肢不变。目朝前平视（图H100）。

4.体左转，右脚从右向左侧、向前踢起缠绕而后又向右侧右斜前踹腿。同时，右掌从右后向下经身前直臂弧形向左撩摆，握拳屈肘反腕缠绕向上方向左、向右侧直臂反撩拳，拳眼朝下，拳心朝后；左掌同时屈肘俯于右肘弯处。目视右腿（图H101）。

要点：（1）击步与上步，踹腿与反撩拳都要连贯起来做，



图 H99



图 H100

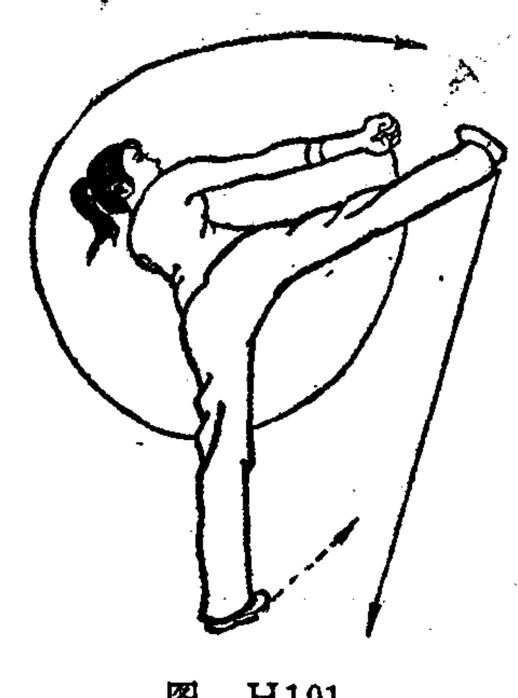


图 H101

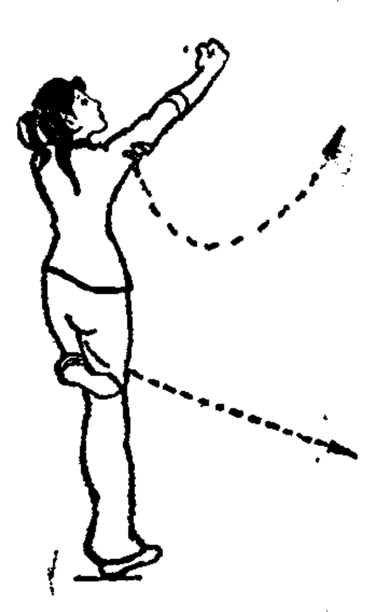


图 H102

要协调一致。(2) 击步不用跳的太高，一脚一脚上步。(3) 里缠绕腿要与侧踹连起来做，不能停顿，高度要过肩，上身要向左侧倒、挺胸、直背、塌腰。(4) 支撑腿要挺膝伸直，抓地站稳，防止撅臀。

八、扣腿反劈拳

右脚落步于右斜前方，左脚提起勾扣右膝弯处成扣腿。同时，右拳向右下经身前与头上方直臂绕环，屈肘向右侧上方反劈拳，上身向后侧仰，拳心朝上；左掌仍俯于右肘旁。目视右拳（图H102）。

要点：（1）劈拳与扣腿要同时完成，落步与直臂绕环要同时进行。（2）劈拳时身体要尽量向后侧倒，要挺胸、塌腰、沉肩，右肩向后牵引。

九、上步撩拳弓步推掌

1.上动不停。左腿向右脚斜前方落步，同时左掌从右肘处向下、向右前直臂撩掌。目向前平视（图H103)。

2.上动不停。右脚向左前方上步，重心前移屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，右拳从右后向下，臂内旋向前直臂弧形撩拳，高于胸、拳眼朝上；左掌随即俯于右肩处。目向前平视（图H104)。

3.上势不动。右拳臂外旋，屈肘收回抱于右腰侧；左掌向

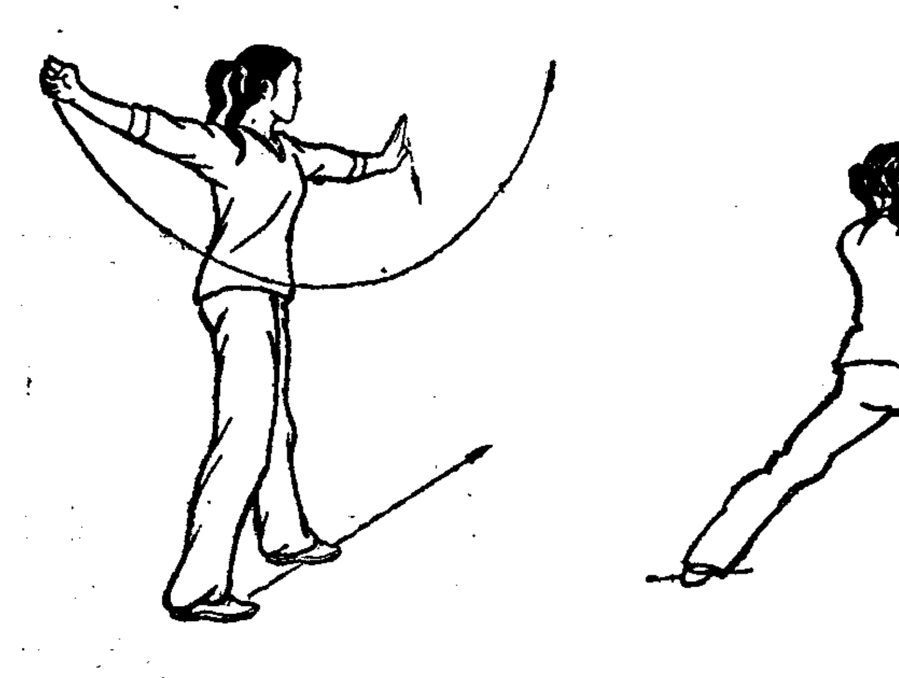


图 H103



图 H104

前直臂推出，掌指朝上，小指一侧朝前。目视左掌前方（图H105）。

要点：（1）撩掌、上步都必须连贯起来做，而且要协调一致，推掌与收拳要同时完成。（2）要挺胸、直背、塌腰，臀部要下沉。

十、上步膀肘勾踢

1.重心前移，左脚上步至右脚内侧屈膝半蹲，成丁步。同时，右拳从右腰向前、向上至头顶上方时直臂弧形，向右后轮摆；左掌屈肘收回于右腋下。眼向左侧平视（图H106）。

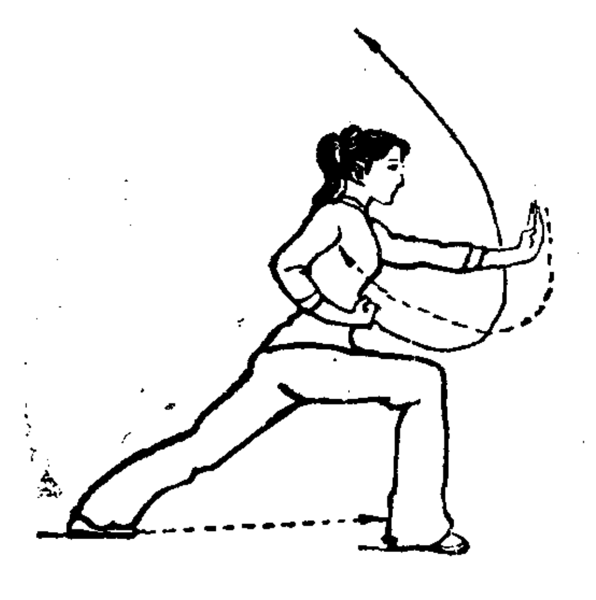


图　H105

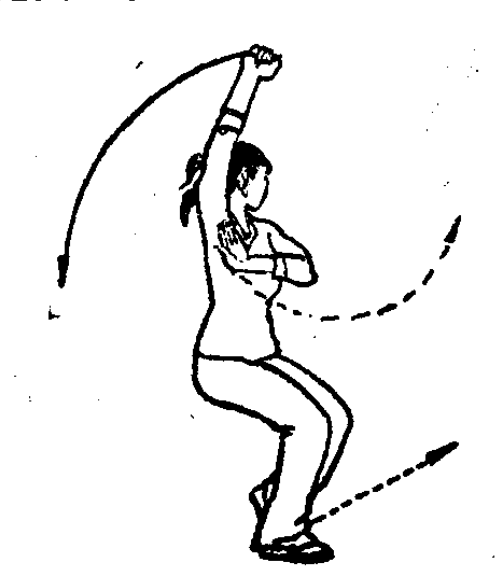


图　H106

2.重心前移，左腿随之向前上步，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左掌向前撩出，掌心朝下，掌指朝前；右拳从上向右后下方直摆，拳心朝下。眼向左侧前平视（图H107）。

3.右拳从后向下，向前直臂划弧摆起，至前方时屈肘向上膀起，拳眼朝脸前，拳面朝上；左掌则在右拳下摆至前方时屈肘俯于右肘上方，掌心朝下，掌指朝右，左肘端平。同时，右脚在身后稍提起，从后向下以脚跟搓擦地面，向前直腿摆踢于

脸前，勾踢时脚尖朝上，脚面勾紧；上身微后仰。目视右拳（图H108）。

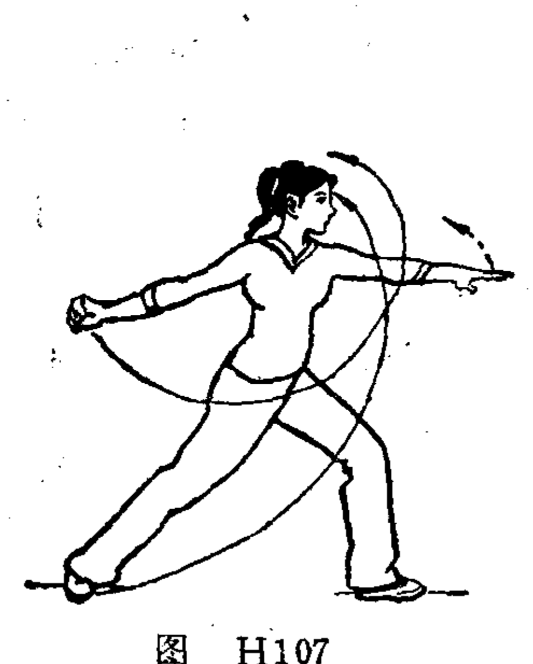


图 H107



图 H108

要点：（1）胯肘、勾踢的动作要同时完成。（2）上步与摆掌要求协调一致，同时完成。（3）勾踢时脚面要勾紧，搓脚要擦地，踢的时候必须以脚跟向前搓地面踹起，不能做成一般的向前踢腿，搓地要快速，不能缓慢。（4）微仰身的向前时要挺胸、挺腹，高度要到头。

十一、转身横拐腿

1.右腿向右后方下落，屈膝，脚尖外展，身体向右转。同时，左掌向上横架于头上方，掌心朝上，掌指朝右；右拳变掌，掌心朝上，向右下直臂轮甩于右膝大腿处，反背击于右大腿向后带，虎口朝右，小指一侧朝左（图H109）。

2.体左转，左脚在身旁屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；右腿挺膝伸直，脚掌抓地。同时，右掌从后向上绕环，横架于头上方，掌指朝左，小指一侧朝上；左掌从头上方向前、向下、向后直臂轮摆，掌心朝右。与左脚外侧击响，向左后带，

掌指朝下，掌心朝右。目视左掌（图H110）。

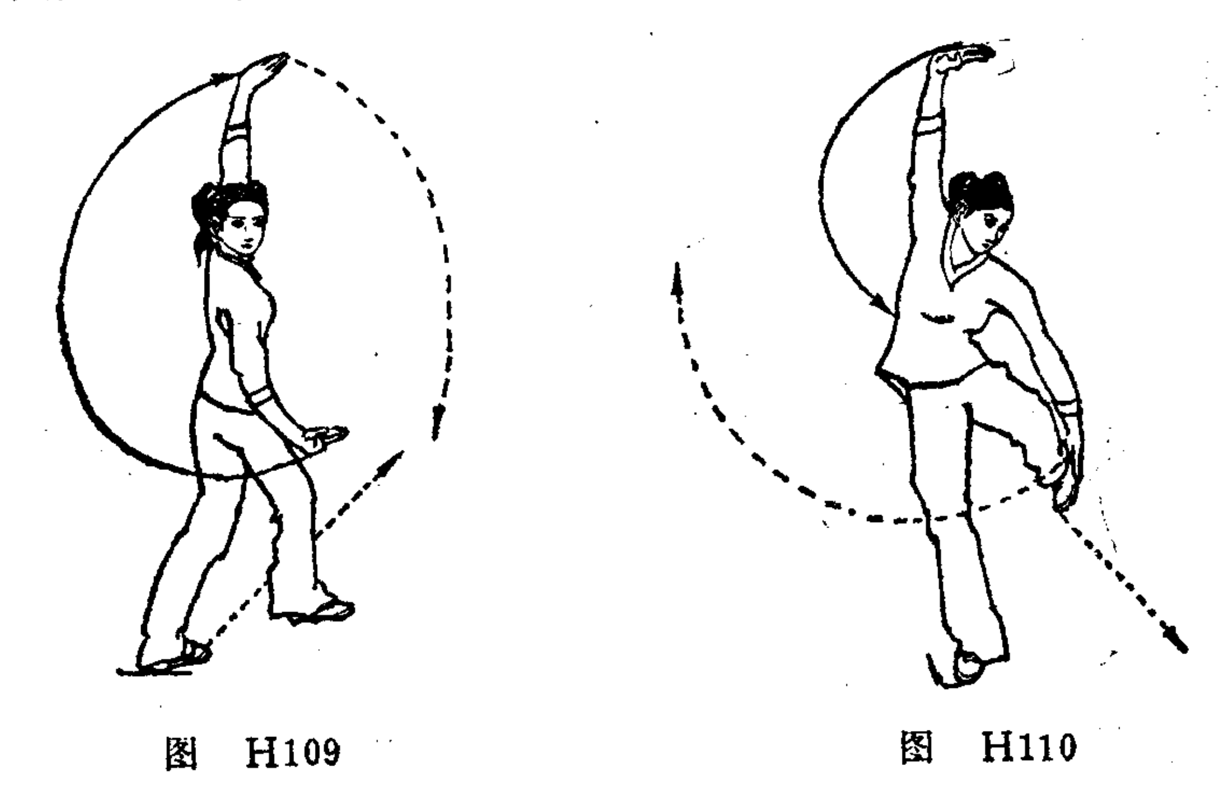


图 H109　　　　图 H110

要点：（1）上述动作应当连贯起来做，要按顺序进行，要协调一致的配合。（2）甩掌击响时在调腰的同时进行，两个声响要连贯，要快速有力，要响亮。（3）做第一甩掌与大腿击拍时腰向左后拧转，右腰肌要向上伸张，右臂要向上伸张，要挺腰、塌腰。

十二、横膛步架冲拳

1.左脚向左前方落步，体右转，重心前移，挺膝伸直；右脚屈膝半蹲成右弓步。同时，左掌经身前，向右直臂撩掌，五指朝前，掌心朝上；右臂外旋，右掌变拳，屈肘收于右腰侧，拳心朝上。目视左掌（图H111）。

2.体左转，右脚掌碾地，右脚挺膝伸直；左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，左掌握拳臂内旋向上屈肘横架于头上方，拳眼朝下，拳心朝前；右拳从右腰侧向前平直立冲拳，拳眼朝上。目视右拳（图H112）。

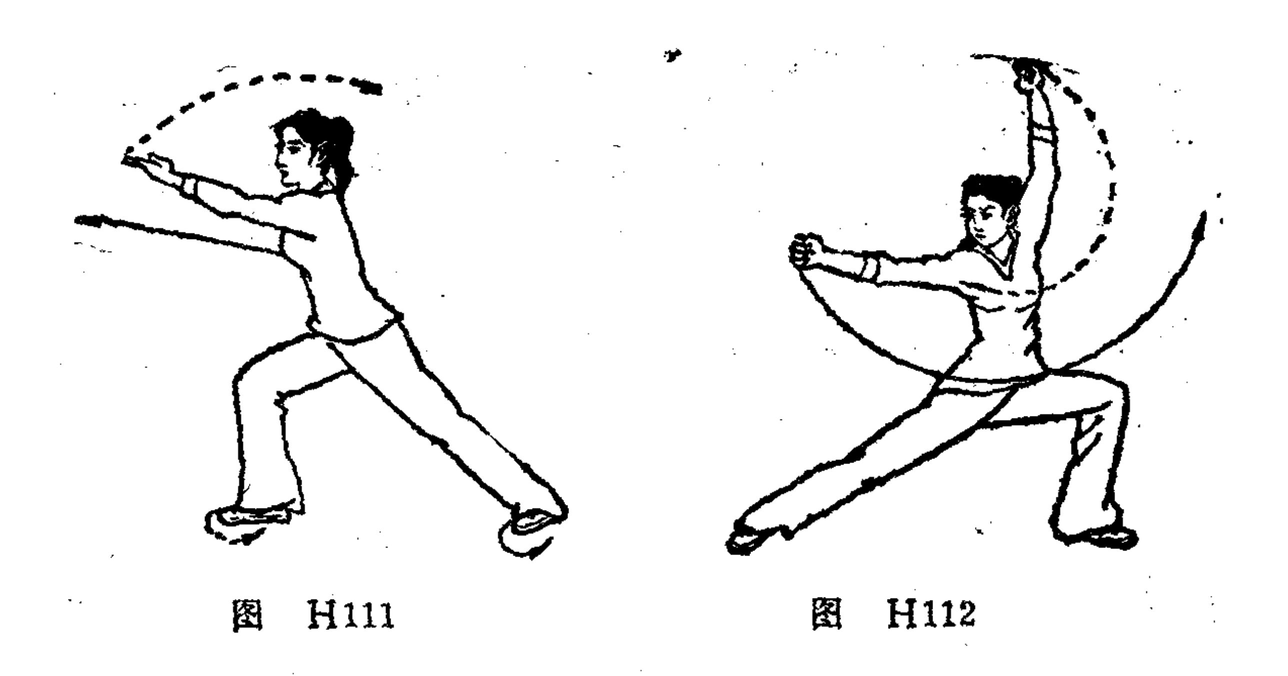


图　H111　　　　　　　　图　H112

要点：（1）上述二动作应当连起来做，弓步架冲拳应当一起完成。（2）弓步转弓步要拧腰、转腰、挺胸、直背、塌腰、沉肩。

十三、马步拉弓式

1.体左转，右拳向下、向左前方横摆，右臂外旋，拳心朝上；左拳屈肘下落于右肩旁，拳心朝下。目视右拳(图H113)。

2.右脚向前上半步，体右转；左脚掌碾地，脚尖向前、两腿屈膝半蹲成马步。同时，右拳臂内旋，屈肘向后抽回向右侧

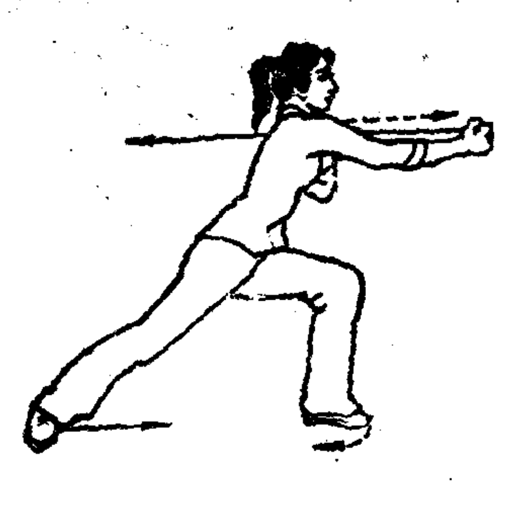


图　H113

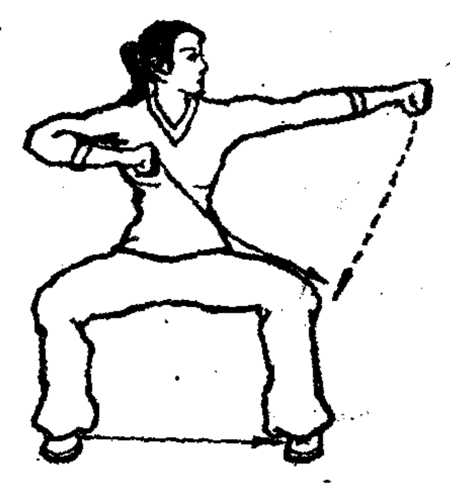


图　H114

顶肘，拳至右肩旁，拳心朝下；左拳于右拳上方向前平直冲拳，拳心朝下，拳眼朝前。目视左拳前方（图H114）。

要点：（1）转身马步与冲拳、顶肘必须要同时完成。（2）双肩要向后伸张，肩要松沉，右拳与肘要成直线，高于肩，屈肘时小臂要贴靠大臂。（3）两脚尖向前，扣裆、展膝半蹲，大腿面要平，要挺胸、直臂、塌腰。

十四、震脚砸拳侧铲腿

1.右脚提起，向左脚内侧落步跺地，双腿屈膝半蹲，震脚下蹲并步。同时，左拳变掌，左臂外旋，掌心朝上，下落于右膝前；右拳臂外旋，从上向身前膝部下砸。目视右拳前方（图H115）。

2.左脚向左侧屈膝提起，向侧方铲踢，左脚至上方时踝关节向里、踝内扣，脚面外侧绷紧朝上，挺膝伸直，高于肩；右腿挺膝伸直，同时右拳臂内旋屈肘收回向右侧顶肘，拳心朝下至右肩旁，左掌变拳，臂内旋向前直臂冲出，拳心朝下。目视左腿前方（图H116）。

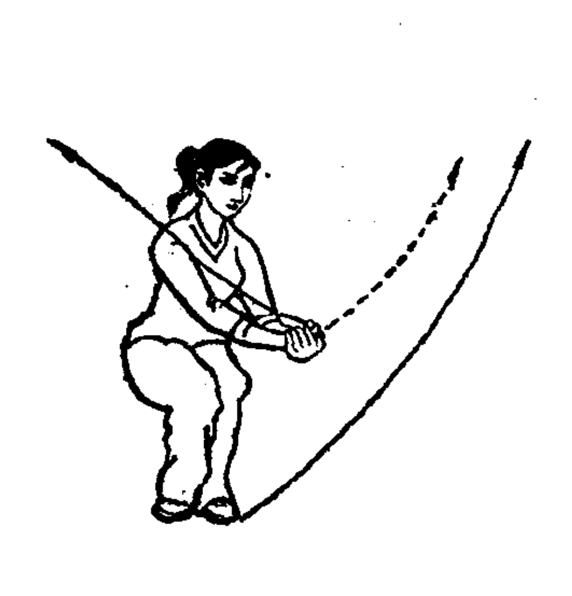


图 H115

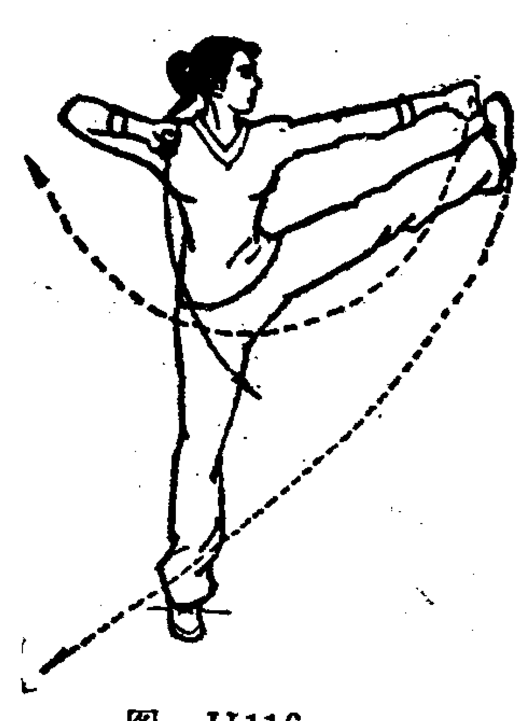


图 H116

要点：（1）震脚砸拳、收步要同时完成。震脚与砸拳声音要响亮、整齐。（2）侧铲腿要求高于肩、扣脚腕，外侧绷紧与开弓式要同时完成。（3）要挺胸、直背、塌腰，右腰侧肌肉要伸张拉紧，左腰肌要扣紧。

第　六　段

一、插掌跳起仆步压掌

1.上动不停。体右转，左脚向右脚斜前方落步。同时左拳变掌从左侧向下、向右直臂横摆；右拳变掌向左腋下插掌，左掌在外，右掌在内。目视左掌（图H117）。

2.上动不停。右脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；左脚挺膝伸直。同时，左掌继续向头上方左侧直臂划弧，掌心朝左，掌指朝前；右掌从左腋下经腹前向右后直臂划弧。目视右掌（图H118）。

3.上动不停。右脚下落的同时，左脚蹬地跳起斜落步左脚



图　H117

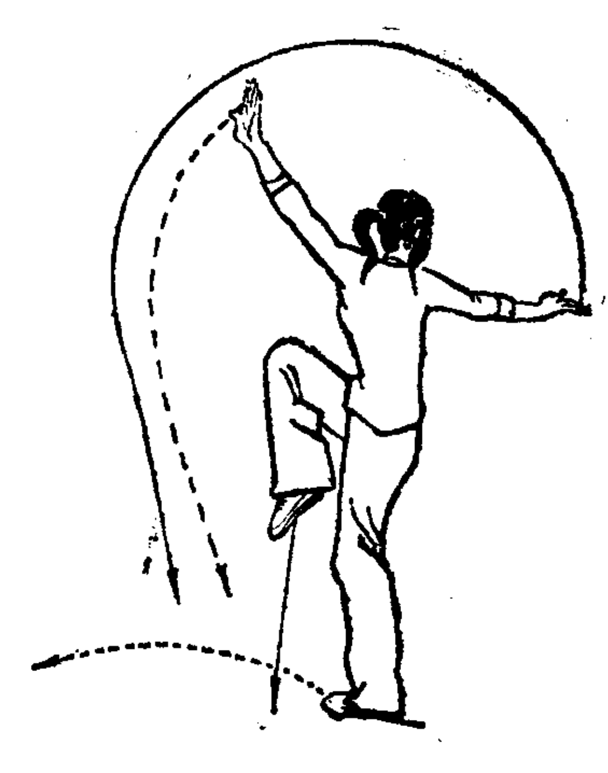


图　H118

一侧，平铺地面，右脚落步后，随即屈膝全蹲成左仆步。同时双掌从左右两侧后方同时经头前上方向身前直臂划弧，屈肘向下切掌，两掌与腹前交叉，右掌在上，掌心朝左，掌指朝上，右臂贴于左小臂处，左掌在下，掌指朝上，小指一侧朝前（图H119）。

要点：（1）插掌直臂划弧绕环与跳仆步动作必须连贯协调，中间不能停顿。（2）两臂绕环时肩关节必须放松、圆润，切掌时双肘要下沉。（3）跳仆步时不用跳的太高，仆步时身体要前倾，要挺胸、直臂。

二、横裆步架冲拳

重心前移，左脚屈膝半蹲，右脚挺膝伸直，成左弓步；同时双掌从腹前向下、向左右两侧直臂弧形亮掌，左掌高于肩平，双掌小指朝前，掌指均朝上，上体微向右转。眼随左掌，向右侧前方平视（图H120）。

要点：（1）分掌时两掌要与弓步同时完成，两肩要下沉。（2）横膛步时身体要正，开膛展胯，防止髋关节外突出。要挺胸、直背、塌腰。



图 H119



图 H120

三、摆莲脚

1.上势不动。右掌从右侧向下向腹前向左侧上方直臂弧形与左掌心相击（图H121）。

2.左腿挺膝伸直，右腿离地从身后向前，向左上向右直腿踢摆，脚尖上翘，脚踝内翻；同时右掌臂内旋向上向右向身前、向左直臂摆掌，掌心朝下，至上方时，两掌分开在额前上方左先右后顺序击拍右脚面，双掌再向左摆掌。目视右脚。（图H122）。

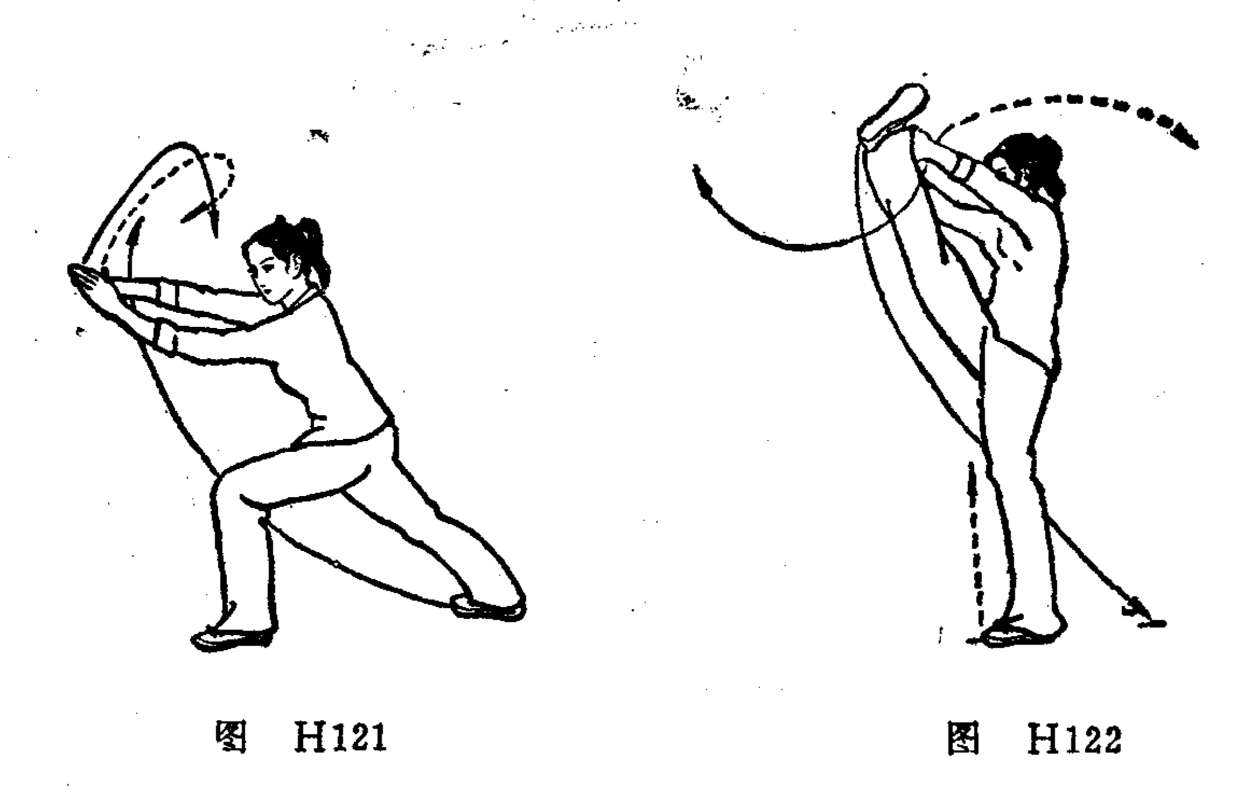


图 H121　　图 H122

要点：（1）上述动作须连贯起来做，摆腿向左踢时，必须使右腿尽量内收，缩小右腿与上身之间的角度。向上向右外摆时必须使右腿贴近脸部，缩小右腿与脸之间的距离，右腿摆至右侧时，髋关节尽量外展，使其扩大外摆幅度。（2）摆腿时要站稳，击拍要准确、响亮，两腿挺膝伸直。（3）摆腿要和摆掌连起来做，要求挺胸、直背、立腰、收腹，防止拱背、弯腰、耸肩、弯腿等现象。

四、提膝撩掌

右脚向右下摆落步，挺膝伸直站立，左脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂，成提膝。同时，右掌向上，经头前向右直臂反掌划弧，五指撮拢成勾手，屈腕勾尖朝下；左掌随之从左向上臂外旋，屈肘向右摆掌，至右肩处仍继续向下、向前、向左直臂划弧，屈肘向上挑掌，掌指朝上，小指一侧朝前。眼随右掌，再视左掌，向前平视（图H123）。

要点：（1）勾手、挑掌、提膝这三个动作必须同时完成。（2）提膝后，右勾手平举于身后，高过肩，腕关节用力下屈，左掌的掌指高于眉齐，腕关节用力向上侧屈，左肘与左膝相接。（3）左腿屈膝尽量上提；上身要正直，站立要稳固。

五、环步提膝勾手

1.左脚向右前方落步，重心前移，上身向前。同时，左掌向下落，右臂内旋成反臂，勾尖朝上，目视左掌前方（图H124）。

2.重心前移，右脚迅速向左脚斜前方上步屈膝；左臂内旋使拇指侧朝下，向右向上、向前直臂弧形绕环，拇指侧朝上。



图 H123



图 H124

目视左掌前方（图H125）。

3.重心前移向左后方；左脚趁势向左斜方移步。同时，左掌继续向下、向左后直臂弧形绕环；右勾手变掌，随之从后向上，经头上方向前向下直臂弧形绕环，上身随势左转，右掌继续向左屈肘绕环。眼随右掌向前平视（图H126）。



图　H125

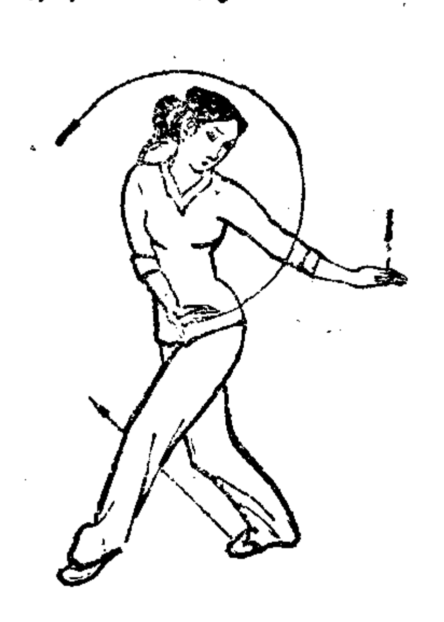


图　H126

4.左腿挺膝伸直，上身稍右转；右腿屈膝在身前提起，脚面绷平，脚尖下垂成提膝。同时，右掌经左臂时，臂内旋使拇指外侧朝下继续向左上经头上方屈肘绕环，肘下垂，腕关节下屈、扣腕，拇指展开伸直向下、向后牵引，其余四指并拢伸直，向手背的一面翘张变勾手龙爪；左掌随之反臂举于身后，拇指侧朝下。目向前平视（图H127）。

要点：（1）上述动作要连贯，中间不可停顿。（2）迈步和两掌绕环要协调一致。（3）环步要做得好，主要靠以身带步的方法，就是身体重心的移动带动步法的转换；在落步、进步、提步时，上体前冲使重心前移，步法随身法的前冲而行进，整个环步要做得轻快飘洒，润圆有度。（4）勾手龙爪腕关节不

屈，拇指外展向下向后牵引，其它四指要并拢伸直向手背一面翘张，右腕高于嘴平成垂直。左勾手高于胸。两肩下沉，站立稳固。

六、上步穿掌

1.右脚向前落步，重心前移，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌臂外旋，翻腕可向左向上、向右向前绕环屈肘向前插掌；左勾手变掌，屈肘臂内旋收抱于左腰侧。目视前方（图H128）。

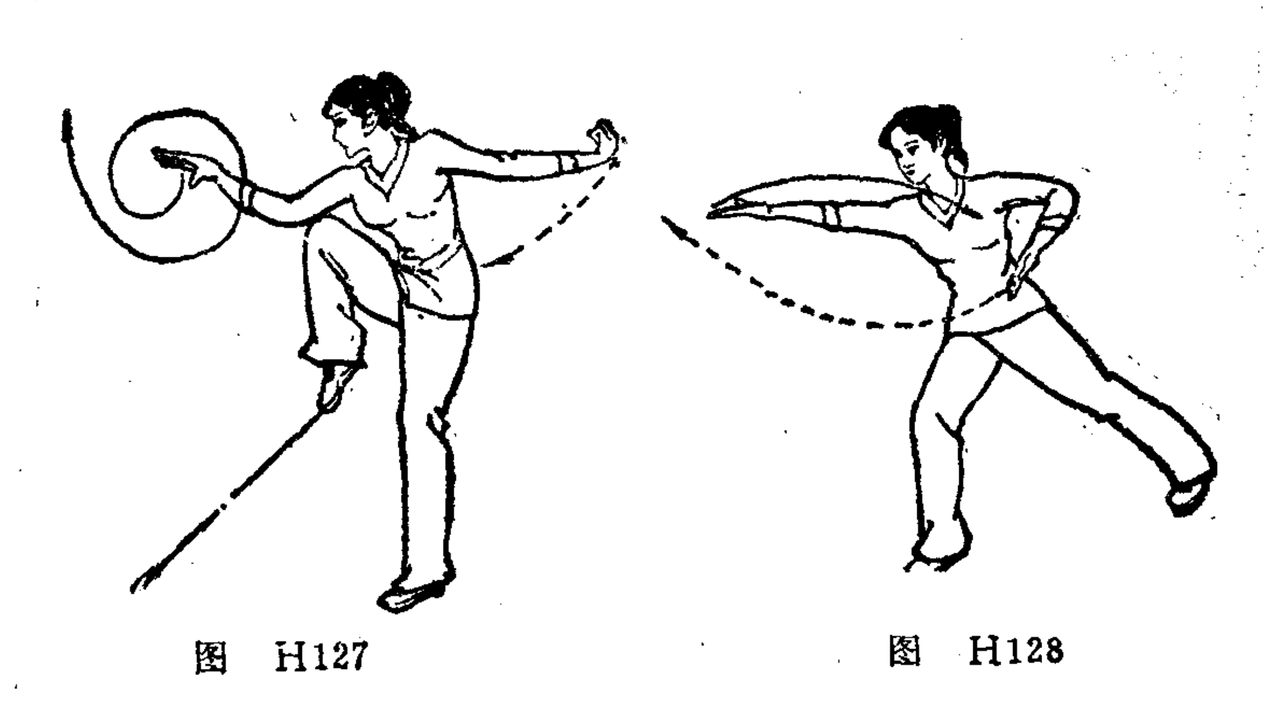


图 H127　　　　图 H128

2.接上势。同时，左掌从左腰侧向前穿出，掌心朝上，掌指朝前；右掌屈肘收于右肩。目视前方（图H129）。

要点：上述二个动作要连贯；弓步不要太低。插掌、穿掌要交代清楚，高与胸平；要挺胸、直背、塌腰。

七、偷步上击拳

1.上势不变。右掌由左肩处向前穿出。同时，左掌从前向下、向左、向后直臂划弧平举，掌心朝上。目视右掌（图H130）。

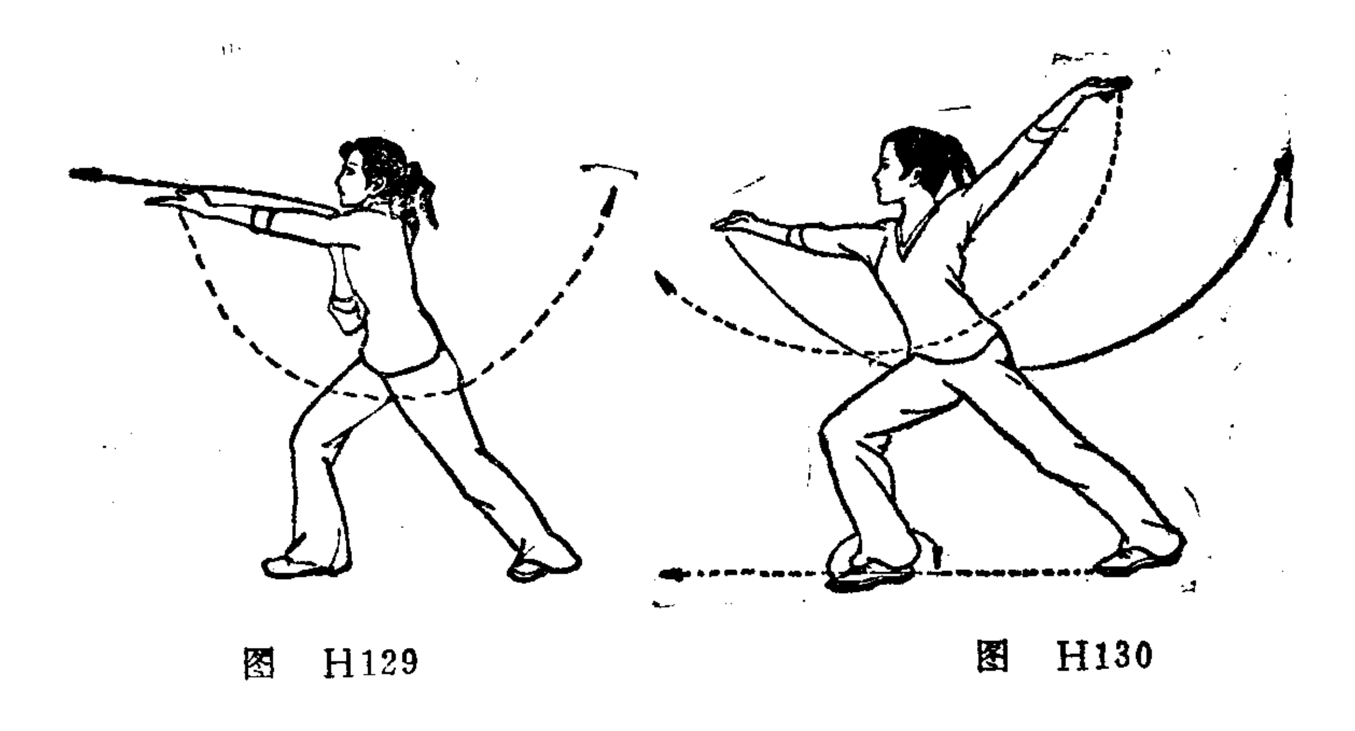


图 H129　　　　图 H130

2.体右转，左脚随即上步。同时，右臂随体转动，向左右下方向上划弧平举，掌心朝上，掌指朝前（图H131）。

3.接上动，右脚蹬地跳起，右脚向左脚后方落步成倒插步。同时，左掌向头上方直臂划弧屈肘，掌心朝右，掌指朝上；右掌握拳屈肘从右上，向头上方与左掌心相击，两肘成环抱状，拳心朝下，拳面朝左。目视右拳前方（图H132）。



图 H131

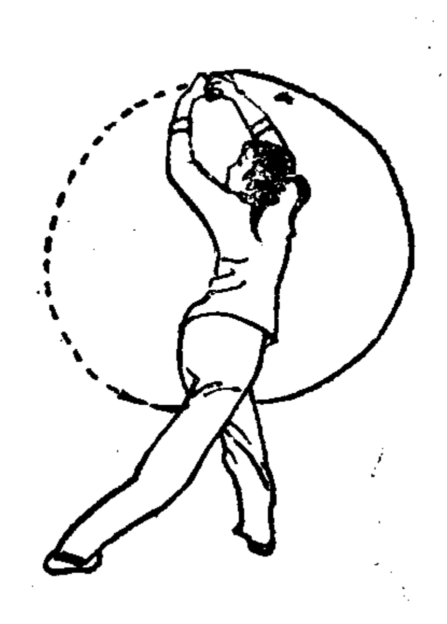


图 H132

要点：(1) 上述动作要连贯、协调。(2) 跳步向前不需太高，向上击拳要与交叉步同时完成。要挺胸、拧腰，两肩要松沉，双肩向上牵引。

八、歇步下击拳

双腿屈膝全蹲。左脚与右脚交叉垫叠，全脚掌着地，左大腿贴于右大腿上，臀部坐于右腿跟处贴于右小腿；右脚脚跟离地成歇步。同时，两臂内旋从左右两侧向下直臂划弧分掌，屈肘于左侧下方击拳，右拳心向上；左掌指朝右，掌心朝上成环抱，掌心相击右拳面。目视右拳前方（图H133）。

要点：歇步与击拳要同时完成，歇步要拧腰。防止拱背、撅臀。

九、转身弓步劈拳

两脚掌碾地，体向右转。右脚向前上半步，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳从下向右、向上经头上方直臂弧形绕环，屈肘收于右腰侧，拳心朝上；左掌变拳从下向右、向上经头上方向前直臂弧形向下劈拳，拳眼朝上。眼随体转动，向左拳前方平视（图H134）。

要点：转身与弓步劈拳要同时完成。



图 H133

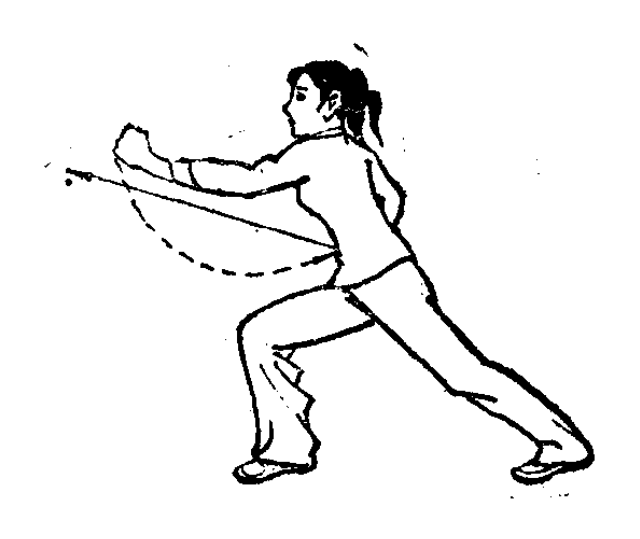


图 H134

十、弓步冲拳

左臂内旋，屈肘收于左腰侧，拳心朝上；同时，右拳从右腰侧向前，臂内旋，直臂平立冲拳，高度与胸平，拳眼朝上。目视右拳前方（图H135）。

要点：收拳与出拳要同时进行。

十一、撩拳冲拳

1.上势不变。左拳心从左侧向下、向前、向上撩挑收回至腰侧；同时，右拳收回，俯于左肩旁，左拳从下方；向前冲出。目视前方（图H136）。

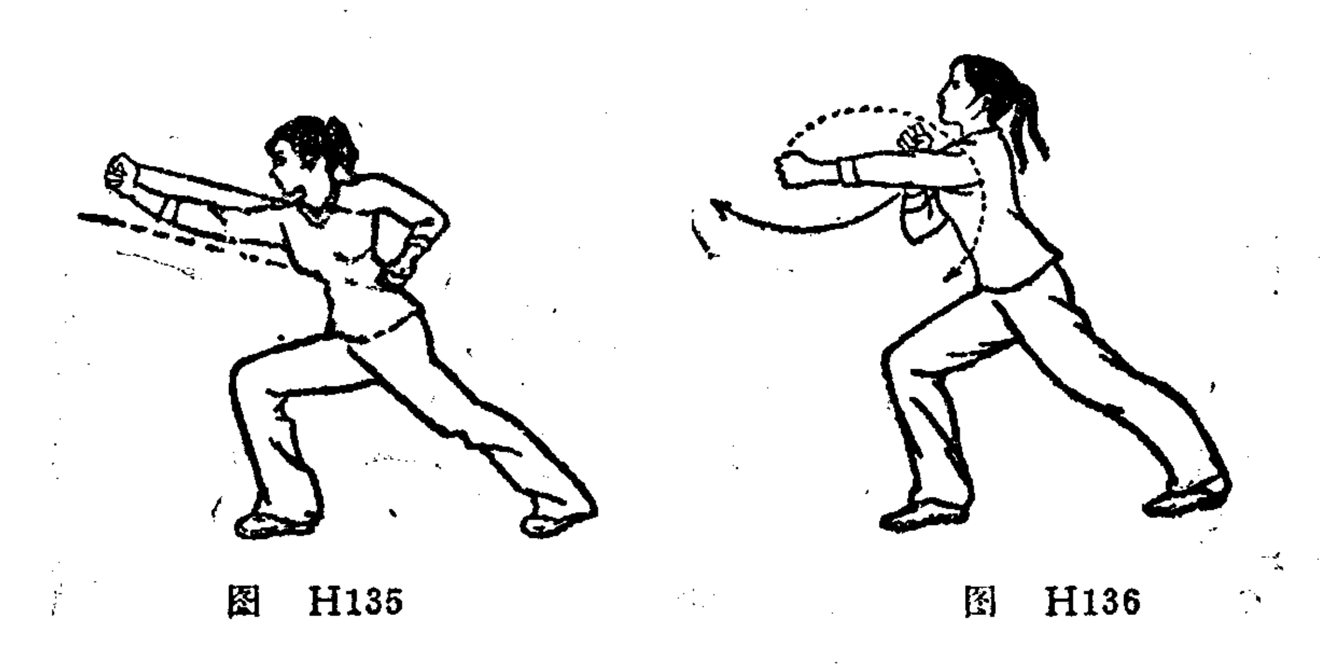


图　H135　　　　图　H136

2.上势不停。左拳收抱于左腰侧，拳心朝上；同时，右拳从左肩向前冲出，拳眼朝上，拳心朝左。眼向前平视（图H137）。

要点：撩拳与冲拳要协调；动作要连贯、快速有力。肩要松沉，防止耸肩、拱背。

十二、弓步穿掌回身虚步亮掌

1.右拳变掌，屈肘使手心朝上沿左臂下方下降，于左腋下经身前至右腰侧旁，掌心朝上；左拳变掌，向前穿出，掌心朝

上。目视左掌（图H138）。

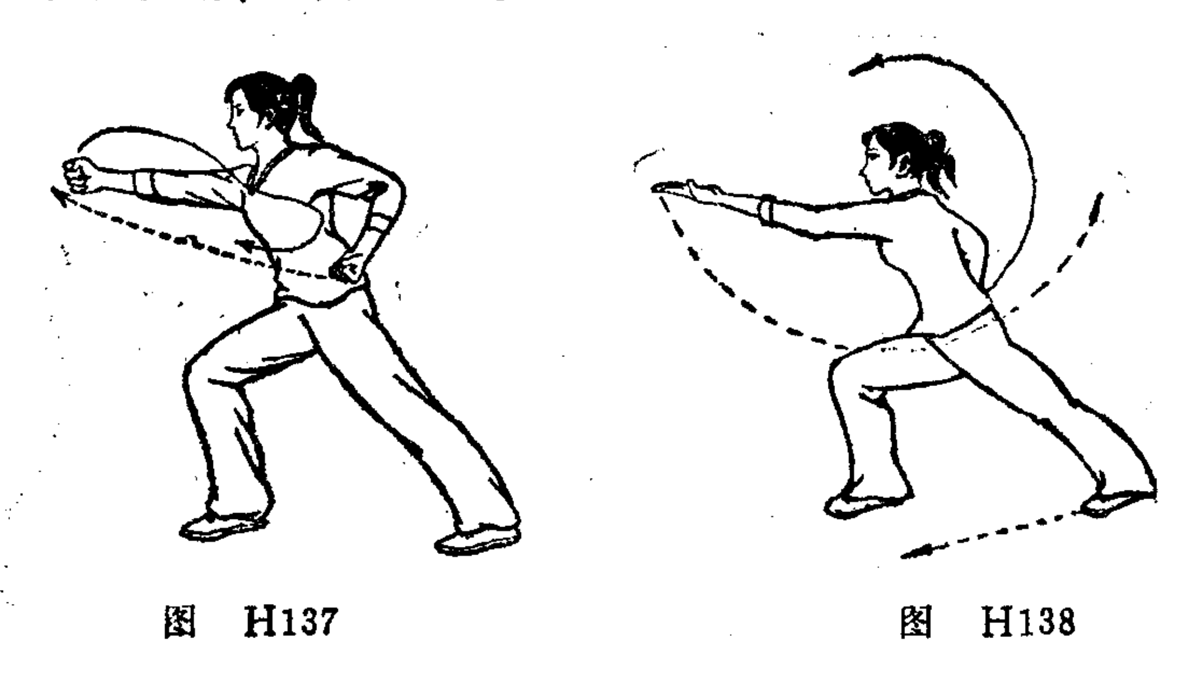


图 H137　　　　图 H138

2.体左转，左脚向体前上半步，重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚虚点地面成左虚步。同时，右掌从右腰侧向右后上方直臂划弧，横架于头上方屈腕，掌心朝前，掌指朝左；左掌臂内旋，向下经腹前向左侧向上、向身后直臂划弧至身后时五指撮拢，屈腕成勾手，勾尖朝上。眼随右掌，向左侧平视（图H139）。

要点：（1）上述动作必须连贯起来做，特别是两臂上下回环动作不要中断。（2）穿掌回环时，两肩要放松，不要僵硬，两眼目光始终随右手上下左右转动。（3）右手屈肘屈腕横掌时，必须要甩腕，抖手以符合亮掌之称。（4）虚步要虚实分明。右腿尽量半蹲。左脚面绷平，以脚前掌虚点地面。左勾手也要用劲屈腕、撮拢；左臂尽力上反举。

十三、退步并步对拳

1.左腿向右脚后方撤步。同时，左勾手变掌，臂外旋向前、向上直摆；右掌向前下降落，掌心都向上。目向前平视（图H140）。



图 H139



图 H140

2.右腿向左脚后方撤步，同时双掌向左右两侧，向上直臂划弧与肩平。目视左前方（图H141）。

3.左脚向右腿内侧撤步靠拢并立，两膝自然伸直站立；两掌从两侧向上至头上方握拳，拳心朝下，向下屈肘降落至腹前



图 H141

成环状，并步对拳。眼向左侧平视（图H142）。

4.两拳变掌。

要点：（1）退步与双臂绕环要协调一致。（2）上述动作要连贯，中间不得停顿。（3）并步对拳两肘关节成环抱状，拳面相对。

收势

两臂下垂，五指并拢贴靠大腿两侧成立正姿势。目视前方（图H143）。

要点：收势要做到头端正，下颏内收，挺胸、直腰、沉肩。两臂自然下垂，呼吸平稳，精神贯注。



图 H142

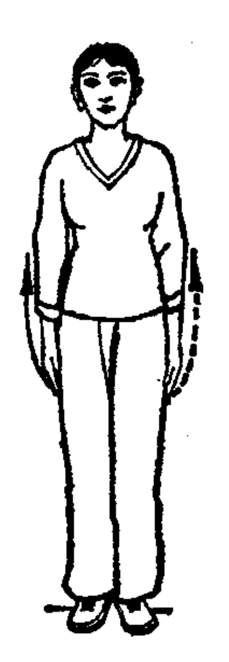


图 H143

{
"filename": "MTExMDIyNDAuemlw",
"filename_decoded": "11102240.zip",
"filesize": 15491540,
"md5": "688dce3a0914ef2835c871a8e6c01c16",
"header_md5": "a6483ab2a28644c781978dae6664fdd9",
"sha1": "d8f76226dc6b364357b57b41d3c9f6243fc4a206",
"sha256": "06d2ba633e07a3aaf6cbec19cb84d1419f4a7faee642b23781940cc1f1855cb2",
"crc32": 2011203291,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 15805744,
"pdg_dir_name": "\u2502\u00f1\u255a\u00a1 \u2554\u2518\u2534\u2553\u255a\u00a1_11102240",
"pdg_main_pages_found": 340,
"pdg_main_pages_max": 340,
"total_pages": 349,
"total_pixels": 1154266816,
"pdf_generation_missing_pages": false
}